DR. SORINA SOESCU

ȘCOALA "SĂNĂTATE 5D"

MANUAL PENTRU ÎNCEPĂTORI

(ediția a II-a, revizuită și corectată)

CENTRUL DE SĂNĂTATE "NATURA" CONSTANȚA

2016

Dr. SORINA SOESCU

ȘCOALA ”SĂNĂTATE 5D”

MANUAL PENTRU ÎNCEPĂTORI
(ediția a II-a, revizuită și corectată)

CENTRUL DE SĂNĂTATE ”NATURA” Constanța

www.centrulnatura.ro

DEDICAŢIE:

Îngerilor care ne însoțesc continuu – ne veghează – ne impulsionează și nu ne lasă nici o secundă să uităm ce avem de făcut!

Copiilor noștri – emisarii Naturii și ai Universului – pentru care facem, realmente acest proces de vindecare.

Când ne vindecăm și oprim ”lanțul” suferințelor transmis de la o generație la alta – oferim copiilor noștri LIBERTATEA de a deveni Creatorii ce sunt meniți să fie.

CUPRINS

ŞCOALA ”SĂNĂTATE 5D” 6
INTRODUCERE 8
SCHIMBARE DE PARADIGMA 8
MODULUL 1 - FLUXURI 11
LECȚIA 1 - NOŢIUNI INTRODUCTIVE DE ANATOMIE ŞI FIZIOLOGIE 12
CIRCULAȚIA SANGUINĂ 13
CIRCULAȚIA LIMFATICĂ 15
LECȚIA 2 - SISTEMUL ENDOCRIN 18
GLANDELE SUPRARENALE 19
GLANDA TIROIDĂ 23
TIMUSUL 25
HIPOFIZA 26
EPIFIZA 28
PANCREAS 28
GLANDELE SEXUALE 28
MODULUL 2 – ELIMINĂRI 31
LECȚIA 3 - TUBUL DIGESTIV 32
CAVITATEA BUCALĂ 34
ESOFAGUL 36
STOMACUL 37
DUODENUL 38
FICATUL și VEZICULA BILIARĂ 38
PANCREASUL 39
INTESTINUL SUBȚIRE 39
INTESTINUL GROS 40
RECTUL și ANUSUL 41
LECȚIA 4 - ALTE ORGANE DE ELIMINARE (PLĂMÂNII, RINICHII, PIELEA) 47
PLĂMÂNII 47
NASUL 50
CAVITATEA BUCALĂ ȘI LARINGELE 50
TRAHEEA ȘI ARBORELE BRONȘIC 51
LECȚIA 4.1 - DIAFRAGMUL TORACIC 59
LECȚIA 4.2 - MUŞCHIUL PSOAS 63
MODULUL 3 - HOLOGRAME 67
LECȚIA 5 - LEGĂTURI ŞI CONEXIUNI 68
ENDODERMUL 69
ECTODERMUL 70
MEZODERMUL 71
LECȚIA 5.1 - SARCINA și NAȘTEREA - MAGIA ÎNCEPUTULUI 78
FERTILIZAREA 79
ZIGOTUL 79
STADIUL BICELULAR 79
MORULA 80
BLASTULA 80
GASTRULA 80
STADIUL DE EMBRION 81
FĂTUL 82
LECȚIA 5.2 - DIFERITE CORESPONDENȚE 85
MODULUL 4 - CELULA 89

LECŢIA 6 - STRUCTURA CELULARĂ – EXPLICAŢIE SIMPLIFICATĂ 90
LECŢIA 7 - FUNCŢIILE CELULELOR 99
MODULUL 5 - BIOCHIMIE 112
LECŢIA 8 - MINERALE ȘI VITAMINE 113
LECŢIA 9 - STADII DE DEZVOLTARE/INVOLUŢIE CELULARĂ 126
EVOLUȚIE CELULARĂ 131
LECŢIA 10 - LEGĂTURI ÎNTRE CELULE 137
MODULUL 6 - ACIDOZA 146
LECŢIA 11 - ACIDOZA 147
EVALUAREA ȘI MĂSURAREA pH-ului 153
CAUZELE PRINCIPALE DE ACIDOZĂ 154
LECŢIA 12 - ACIDOZA LIMFATICĂ 158
DIETA ȘI STILUL DE VIAȚĂ 161
CANDIDA 162
DESHIDRATAREA 163
MODULUL 7 - ÎMBOLNĂVIREA 170
LECŢIA 13 - STADII DE EVOLUŢIE DINSPRE SĂNĂTATE SPRE BOALĂ 171
MEDICINA ORIENTALĂ 175
MEDICINA NATURALĂ 179
SUPLIMENTAR - HARTILE CONCEPTUALE/MENTALE (MIND MAPPING) 182
LECŢIA 14 - ACIDOZA EMOŢIONALĂ ȘI MENTALĂ – SEMNE ȘI SIMPTOME 185
LECŢIA 15 - DIAGNOSTIC STARE PERSONALĂ DE ACIDOZĂ 197
LECŢIE SUPLIMENTARĂ - LEMNISCATA 207
MODULUL 8 - SĂNĂTATE 5D 212
LECŢIA 16 - SĂNĂTATE 5D 213
DESCHIDEREA 213
DIETA 215
DETAȘAREA EMOȚIONALĂ 216
VARIANTA I – DIETĂ DE DETOXIFIERE 219
VARIANTA II – DIETA DE DETOXIFIERE 221
VARIANTA III – DIETA DE DETOXIFIERE 223
MODULUL 9 - DIETA 227
LECŢIA 17 - DIETA - DISCUȚIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ACIDITATE (PARTEA 1) 228
LECŢIA 18 - DIETA – DISCUȚIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ACIDITATE (PARTEA A 2-A) 241
LECŢIA 19 - DIETA – DISCUȚIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ALCALINITATE 254
FRUCTELE 258
LEGUMELE 268
LECŢIA 20 - DIETA - INDICAȚII PRACTICE ȘI STRATEGII DE DIETĂ 270
MODULUL 10 - DETOXIFIEREA 284
LECŢIA 21 - DETOXIFIEREA LIMFATICĂ 285
FITOTERAPIA 286
REMEDIILE GEMOTERAPICE 291
LECŢIA 22 - DETOXIFIEREA LA NIVELUL TUBULUI DIGESTIV 297
FITOTERAPIA 299
GEMOTERAPIA 302
AROMATERAPIA 302
APITERAPIA 303
PROCEDURI MECANICE 304
SFATURI PRACTICE 305

LECŢIA 23 - DETOXIFIERE LA NIVELUL RINICHILOR, CU SUSŢINEREA SUPRARENALELOR 310
LECŢIA 24 - DETOXIFIERE – APLICAŢII PRACTICE 322
LECŢIA 25 - DETOXIFIEREA ŞI DIETA 334
HIDROTERAPIA 334
DEPARAZITAREA 337
IZOLAREA 339
EXPERIMENTAREA PERSONALĂ 341
MODULUL 11 - EVOLUȚIE 345
LECŢIA 26 - DETAȘAREA 346
DETAȘAREA SOCIALĂ 351
LECŢIA 27 - LUAREA DECIZIILOR 356
TEHNICI DE LUAREA DECIZIILOR 360
LECŢIA 28 - DESCHIDEREA ENERGETICĂ 367
MODULUL 12 - CONCLUZII 377
LECŢIA 29 – PERSONALIZAREA 378
PERSONALIZAREA STRATEGIEI SĂNĂTATE 5D 383
LECŢIA 30 - PROBLEME ŞI PROVOCĂRI 389
SIMPLIFICAREA DIETEI 389
SIMPLIFICAREA VIEȚII 390
SIMPLIFICAREA EMOȚIONALĂ 390
SIMPLIFICARE MENTALĂ 390
SIMPLIFICAREA PRACTICĂ 390
BIBLIOGRAFIE 399

ȘCOALA ”SĂNĂTATE 5D”

Ce este acest program?
Este o oportunitate unică de a învăța și înțelege funcționarea corpului omenesc și de a demara un proces de vindecare personal care să atingă toate nivelele de existență: fizic, emoțional și mental.
Este un program dezvoltat gradat, treptat, construit pe cunoștințele teoretice și practice ale celor care îl predau – suficient de flexibil cât să se modifice, funcție de nevoile participanților și evoluția procesului.

Cui este recomandat?
Tuturor persoanelor care doresc să înțeleagă mai multe despre propria stare de sănătate și care sunt dispuse să-și asume responsabilitatea pentru propria stare de sănătate.

Acest program nu ține loc de consultație medicală individualizată. Are doar scopul de educație și informare, fiecare persoană care participă asumându-și responsabilitatea pentru propria evoluție.

Şcoala Sănătate 5D a început doar ca un program on-line, cu o structură modulară, dedicat persoanelor implicate în procesul de redobândire a sănătăţii.
Lecţiile au fost editate săptămânal şi au fost însoţite de exerciţii, trimiteri bibliografice, diferite alte articole, trimiteri către filme şi alte resurse pe Internet.

Programul s-a desfăşurat timp de 6 luni, între septembrie 2013 şi martie 2014 – şi a dus la acumularea materialelor şi informaţiilor, pe măsura parcurgerii practice, de către multe persoane.
Ritmul programului a fost extrem de alert şi a fost dificil de susţinut.
Am realizat că oamenii au nevoie de mai mult timp pentru a schimba obiceiuri importante în viaţa lor, cum sunt obiceiurile alimentare.

A doua ediție a Școlii Sănătate 5D s-a derulat pe tot parcursul anului 2015 și a fost organizată ca o variantă on-line (o platformă electronică, în care existau multe materiale) la care a fost asociată o variantă tipărită a Manualului de curs (și o variantă tip e-book, disponibilă gratuită pe platforma electronică a Școlii).

Materia a fost organizată în 12 Module de studiu, în care au fost regrupate toate informațiile anului anterior și adăugate multe informații noi și materiale suplimentare.
Participanții au avut posibilitatea să se înscrie oricând, în timpul anului și să studieze cele 12 Module în ritmul personal – existând opțiunea de a se prelungi timpul de studiu dincolo de anul ”teoretic” disponibil pentru parcurgerea materialelor (mulți elevi alegând să continue și în 2016 participarea la Școală și studiul individual).

Participanților li s-au solicitat mici exerciții și eseuri de final de Modul, ce urmau să fie încărcate tot pe platforma Școlii - și reprezentau contribuția fiecăruia și dovada parcurgerii materialelor.

Grupul de lucru organizat pe yahoo – a reprezentat platforma de discuție continuă și de interacțiune între participanții la cei doi ani ai derulării Școlii Sănătatate 5D. O parte din informațiile existente acolo au fost preluate și adăugate la Manualul de curs sau în cadrul ”Materialelor suplimentare” existente în platforma electronică a Școlii.

În 2015 a fost o ediție a Școlii la care s-au înscris peste 200 de persoane, ce au studiat minim un Modul. Ritmul a fost mult mai echilibrat, prezența Manualului tipărit, a e-book-ului, a noii platforme a Școlii, realizate de informaticianul nostru, Bogdan Tătaru - și funcționalitatea grupului de lucru - au făcut a doua ediție una interesantă, creativă, interactivă și mai ales stimulatoare, pentru toți cei implicați (echipa organizatoare și cursanți, deopotrivă).

Pentru a treia ediție a Școlii Sănătate 5D din 2016 – am intenționat să pregătim două Manuale de curs – un ”Manual pentru începători” – care va cuprinde materialele existente în Manualul anterior, editate și re-aranjate astfel încât să nu mai existe confuzii legate de structura Modulară și un ”Manual pentru avansați” – cu materiale complet noi și dedicate unui alt nivel de înțelegere.
”Manualul pentru începători” include 12 Module, în care materialele teoretice sunt aranjate într-o anumită ordine de studiu - iar trecerea de la un Modul la altul se va face fluid – fără a mai implica trecerea prin exerciții de evaluare (așa cum erau inițial incluse în prima ediție a Manualului).

Evaluarea se va regăsi numai pe platforma electronică a Școlii și este dedicată doar elevilor care doresc să obțină o Diplomă de absolvire.

Prezentul ”Manual pentru începători” se dorește o INTRODUCERE în strategia Sănătate 5D disponibilă oricui își dorește informația.
Manualul reprezintă în continuare Instrumentul de lucru al Școlii Sănătate 5D – dar poate fi considerat în același timp și un volum de sine-stătător, în care este acumulată o cantitate impresionantă de informație, sintetizată și aranjată logic – astfel încât orice persoană să poată să-și înțeleagă funcționarea corpului fizic – fără să necesită studii medicale speciale.
Manualul pentru începători – va prezenta STRATEGIA DE ANSAMBLU și cele mai importante PĂRȚI ale sale - și permite începerea procesului PRACTIC – de echilibrare a sănătății și AUTO-VINDECARE.

Acest Manual pentru începători – va fi urmat de un ”Manual pentru avansați”, pentru cei care au aplicat practic, mai mulți ani, Strategia Sănătate 5D - și care au nevoie de informații cu privire la DETALIILE aplicării practice ale procesului (fie în variantă tipărită, fie în variantă e-book, pe platforma electronică a site-ului sau Școlii).

Alături de acestea, vor fi prezentate multe materiale teoretice noi, cu privire la ultimile descoperiri științifice și ultimile confirmări ale veridicității drumului urmat.
Vom aprofunda procesul de vindecare, urmând drumul așa cum ne călăuzește energia Naturii, a plantelor, a fructelor și a arborilor.

”Manualul pentru avansați” va fi disponibil doar membrilor Clubului ”Iubim fructele” - ce reprezintă nivelul II al Școlii Sănătate 5D. Vor exista informații despre acest Club pe site-ul www.centrulnatura.ro

Mulțumesc tuturor celor care au avut încredere să ni se alăture în procesul de învățare și vindecare din care s-a născut Strategia ”Sănătate 5D”.
Mulțumesc tuturor celor care au răbdare să parcurgă lecțiile Manualului și mai ales celor care încearcă practic să confirme sau să infirme informațiile existente aici.

Energia tuturor celor care ni s-au alăturat pe parcurs a făcut posibilă continuarea acestui proces de înțelegere a vindecării, a corpului omenesc și mai ales, continuarea eforturile de educație și transmitere a informației către câți mai mulți dintre cei interesați.

Succes la studiu tuturor celor care pătrund în Școala Sănătate 5D!

INTRODUCERE

SCHIMBARE DE PARADIGMA

Trăim într-o perioadă unică în istoria omenirii – perioada marilor schimbări de conștiință – perioada în care ”ne trezim” din mii de ani de ceață mentală și ne punem mai intens ca niciodată întrebările fundamentale: Cine suntem? Ce rost avem aici, pe pământ?

Am construit întreaga societate în care trăim de câteva milenii pe o serie de ipoteze, teorii, convingeri – cu alte cuvinte – pe anumite paradigme. Și astăzi descoperim că multe dintre ele sunt fie false, fie greșite. Știința, așa cum o cunoșteam până acum 10-20 ani se clatină fundamental, odată cu noile descoperiri ale fizicii, chimiei și geneticii.

Modul nostru de gândire și viața noastră (personală, familială, socială, planetară) au fost construite în ultimii 2000-3000 de ani pe ***PARADIGMA LIPSEI*** (a restriștei) – ”NU AVEM DESTUL” – nu avem destulă hrană, nu avem destule unelte, nu avem destule cunoștințe, nu avem destule informații, nu avem destule bunuri (posesiuni), nu avem destulă justiție (dreptate), nu avem destulă sănătate, nu suntem destul de mulți (etc etc). Așa că toate eforturile pe care le facem, personal sau social – se îndreaptă spre A DOBÂNDI MAI MULT, mai multe, mai bine. Folosind această paradigmă – am ajuns în momentul prezent să sufocăm planeta Pământ cu prezența noastră (suntem deja peste 7 miliarde de locuitori și amenințăm supraviețuirea tuturor celorlalte specii existente pe planetă) și suntem mulți dintre noi mai bolnavi, mai nefericiți, mai singuri și mai nemulțumiți decât vreodată în istorie. Nu cumva această paradigmă este greșită?

Medicina modernă folosește aceeași paradigmă – a LIPSURILOR. Nu avem destule minerale (destul calciu, magneziu sau fier – deja aceste elemente sunt ”țapii ispășitori” ai tuturor simptomelor noastre), nu avem destule vitamine, nu avem destule proteine, nu avem destui nutrienți, nu facem destulă mișcare etc etc. Pornind de la această paradigmă – medicina modernă atât alopată, cât și homeopată, a propus terapii ”de suplimentare” cu substanțe (chimice sau naturale) destinate ”a ne vindeca”. Oamenii iau medicamente sau suplimente naturale ”cu pumnul” - știm acest lucru pentru că există tot atâtea farmacii, câte alimentare sunt. CEVA ESTE FOARTE GREȘIT. Și cu paradigma medicală (care este totuși, paradigma generală social acceptabilă). Dar și cu modul nostru de viață.

Filozofii spun că nu poți rezolva o problemă când te afli pe același nivel unde a fost creată. Ai nevoie să schimbi ”pespectiva” - să te detașezi – să ai o privire de ansamblu, pentru a observa greșeala, eroarea, pentru a evalua problema.

AVEM NEVOIE DE O NOUĂ PARADIGMĂ. Drumul pe care mergem de milenii – ca oameni, ne-a dus în aceeași fundătură, iar și iar – civilizație după civilizație. *Definiția nebuniei este să faci un lucru în același fel și să aștepți de fiecare dată alte rezultate*. ESTE EXACT CEEA CE FACEM NOI ÎN PREZENT. Cu viața noastră, cu corpul nostru, cu sănătatea noastră. AVEM NEVOIE DE O SCHIMBARE DE PARADIGMĂ.

”SĂNĂTATE 5D” - vă propune o nouă paradigmă, care să o înlocuiască pe cea veche. Vă propunem să înlocuim PARADIGMA LIPSEI (a RESTRIȘTEI) – cu PARADIGMA ABUNDENȚEI (a ”prea plin”-ului) – din care derivă PARADIGMA SIMPLIFICĂRII. Iar pentru a o aplica la domeniul medicinei, avem nevoie să o aplicăm la nivelul întregii noastre vieți.

Să explicăm puțin mai mult. PARADIGMA ABUNDENȚEI - pornește de la premiza că ***oamenii au tot ceea ce au nevoie și chiar mai mult decât au nevoie***. Oamenii prezentului sunt realmente ”inundați” de reziduuri și deșeuri de care nu au nevoie, care îi îngreunează, le iau din energie, nu le permit să se manifeste așa cum sunt și să folosească darurile cu care sunt înzestrați de

creator. Corpul omenesc este creat perfect, o mașinărie miraculoasă și ingenioasă, cu potențial de funcționare nelimitat. Care are în plus o *energie luminoasă incredibilă* – despre care nu știm mai nimic. Dar lipsa ”manualului de folosire” pentru această mașină miraculoasă – și utilizarea combustibilului necorespunzător (atât hrana, cât și emoțiile și gândurile zilnice) duce la încărcarea lui cu o cantitate impresionantă de reziduuri – care îl fac să funcționeze la 5% din posibilitățile sale.

Îmi place să spun că omul este un avion Boeing de ultimă generație – căruia i s-a pus în rezervor benzină de camion sau de tractor. Și poate doar să ruleze la sol, precum un camion sau tractor. Dar nu se mai poate ridica să zboare. Alte reziduuri care încarcă inutil energetica omenească sunt ”poveștile” cu care omul își încarcă câmpul energetic – mai ales poveștile trecutului. Majoritatea oamenilor poartă cu ei amintiri traumatice din copilărie și nici nu se gândesc că pot renunța la ele și pot ”reseta” complet energia, oricât de tulburată este. Ca să nu mai vorbim de relațiile tip ”reziduuri” în care se află mulți oameni (orice relație cu alți oameni care le ia din libertate, din energie și din posibilitățile de evoluție). Iar partea tragică este că cei care ne fac cel mai rău sunt tocmai cei ”iubiți”, cei apropiați. Mama este cea care ne ține de multe ori în stare infantilă, de copil, și nu ne lasă liberi – să putem ”crește”. Sau partenerul de viață ne ține limitați într-o stare stagnantă. Sau proprii copiii ne limitează libertatea de evoluție. Ori prietenii sau vecinii. Oamenii sunt înconjurați de ”obiecte reziduale” - ce le încarcă locuințele – multe devenite adevărate depozite de vechituri. Iar enumerarea surselor de ”reziduuri” poate continua la nersfârșit.

Noua paradigmă pe care o propune **”SĂNĂTATE 5D”** - este PARADIGMA ”ABUNDENȚEI”. Avem tot ce ne trebuie pentru a fi fericiți, sănătoși și mulțumiți. Suntem tot ce avem nevoie pentru a fi. Tot ce avem nevoie să facem este să curățăm ”reziduurile” și gunoaiele care acoperă cine suntem și ce avem. ***Corpul nostru are mecanisme naturale de vindecare***. Ele re-devin funcționale când oprim ”gunoaiele” pe care le introducem în corp și-i permitem să se curețe și să-și folosească procesele naturale de vindecare și regenerare. *Viața noastră este plină de lumină și resurse*. Avem nevoie doar să o eliberăm de ”gunoaiele„ care o împovărează, adunate de ani sau de generații. Societățile noastre au tot ce le trebuie pentru a funcționa armonios. Au doar nevoie să fie ”curățate” de gunoaiele ideologice, mentale și chiar fizice care le împiedică armonia interioară. Planeta noastră este sustenabilă și oferă tot ce avem nevoie pentru a ne dezvolta ca specie ”luminoasă”, cu capacitate de evoluție infinită. Are doar nevoie de o curățenie de reziduuri și deșeuri. SIMPLIFICAREA, îndepărtarea excesului de lucruri, relații, reziduuri ne-necesare reprezintă miezul noii paragidme a abundenței. VIAȚA ESTE SIMPLĂ și legile sale devin clare la acest nivel de simplitate.

”SĂNĂTATE 5D” vă propune instrumente practice aplicabile NOII PARADIGME A ”ABUNDENȚEI” și esenței sale ”SIMPLIFICAREA” - utile în re-dobândirea stării de sănătate și de echilibru în viață. Împreună vom explora un drum pe care nu s-a mai mers până acum în domeniul sănătății, dar nici în domeniul dezvoltării personale sau sociale. Vă invităm la o aventură de explorare palpitantă – cu un final încă necunoscut. Dar cu INTENȚIA clară a schimbării reale a drumului dovedit ”fundătură” parcurs până în prezent. Împreună vom găsi puterea de a defini clar noua paradigmă și de a-i dezvolta conținutul.

”SĂNĂTATE 5D” înseamnă ***simplificarea vieții***, înseamnă îndepărtarea balastului care ne împiedică să ne manifestăm totalitatea posibilităților. **”SĂNĂTATE 5D”** este un proces de ”arheologie” fizică, emoțională și mentală – de îndepărtare a ”noroiului” depus peste cine suntem cu adevărat. Împreună vom re-descoperi lumina și adevărul a CINE suntem. Și vom vedea că suntem și avem tot ce ne trebuie pentru a fi fericiți pe Pământ.

Bine ați venit la Lecțiile teoretice ale ”Școlii SĂNĂTATE 5D”

Cele 5 Dimensiuni și Direcții de studiu fundamentale ale Școlii, pe care le vom parcurge împreună sunt:

1) DIETA
2) DETOXIFIEREA
3) DETAȘAREA
4) DECIZIA
5) DESCHIDEREA

Cele 5 Direcții (de studiu și aplicații practice) formează fundamentul unei strategii de vindecare și menținere a sănătății, care poate reprezenta modalitatea de organizare a vieții în mod continuu – odată ce sunt cunoscute, înțelese și aplicate constant.
Din motive didactice, vom studia cele 5 componente separat, dar vom vedea că ele se întrepătrund continuu, iar în practica zilnică, se aplică simultan, pentru obținerea rezultatului dezirabil: SĂNĂTATEA.

De fapt, DESCHIDEREA către noi orizonturi, noi înțelegeri, noi practici și noi drumuri de cunoaștere este chiar fundamentul întregul proces, pe care sunt clădite continuu celelalte strategii, pornind cu luarea DECIZIEI (ce este bine pentru mine, ce este rău pentru mine), cu starea de DETAȘARE interioară (și economisire a energiei consumate cu emoții și gânduri inutile) și DIETA (stilul de viață) cu DETOXIFIEREA (îndepărtarea exceselor care ”ne fac rău”, la orice nivel).

Vom folosi toate resursele de care dispunem (Internet-ul și Wikipedia fiind cele mai importante) pentru a studia informațiile ce ne interesează.
Varianta tipărită a Școlii Sănătate 5D are dezavantajul de a nu permite accesarea directă, printr-un click a multor trimiteri către informațiile de pe Internet – dar link-urile sunt prezente și toți cei interesați le pot folosi.
Varianta tip e-book are acest avantaj – de a beneficia în permanență de accesul la ”comoara” de resurse informatice din rețeaua de web – pe care vă sprijinim să o consultați continuu, în procesul individual de învățare.

Lecțiile teoretice vor fi explicite, concise, cu multe trimiteri pentru studiu și aprofundare.
Și vor conține în special informații noi, pe care nu le veți găsi nicăieri, în alte cărți, informații utile pentru a face ”legături” și conexiuni între toate celelalte informații existente.

Scopul întregului material este să înțelegeți lucrurile cât mai SIMPLU și CLAR.
Dacă alegeți să deveniți și elevi ai Școlii Sănătate 5D și să puteți accesa și platforma electronică (de pe site-ul www.centrulnatura.ro) - atunci veți beneficia și de susținere pentru aplicarea practică a tuturor informațiilor teoretice din prezentul Manual – precum și de o serie de Materiale suplimentare noi – ce sunt accesibile și disponibile doar elevilor.
Veți reuși să realizați o cunoaștere detaliată și o aplicare directă a informațiilor și tehnicilor predate, veți înainta pas cu pas în Universul cunoașterii corpului fizic și veți realiza o SCHIMBARE IMPORTANTĂ a PARADIGMEI FUNDAMENTALE de înțelegere a tot ceea ce vă înconjoară.

Dar și numai parcurgând lecțiile teoretice ale prezentului Manual și tot veți beneficia de o bogăție de informații și ghidaje pentru educație și comportament, ce vă vor fi foarte folositoare pentru viață și pentru menținerea sănătății.

MODULUL 1 - FLUXURI

Scopul acestui modul este să treacă în revistă într-un mod SIMPLU și ATRACTIV structura tuturor *"fluxurilor" de fluide și informații din organismul omenesc.*
Sistemele circulator, limfatic și endocrin – sunt principalele sisteme care fac legătura între toate celulele și organele corpului nostru - și ele îndeplindesc sarcina de COMUNICARE multi-direcțională. Toate fluxurile în corpul omenesc sunt CONTINUE și NEÎNTRERUPTE, cât timp organismul este viu. VIAȚA înseamnă DINAMICĂ, MIȘCARE, FLUX.

LECȚIA 1 – Noțiuni de anatomie și fiziologie a sistemului limfatic și sistemului circulator

LECȚIA 2 – Sistemul endocrin

LECȚIA 1 - NOȚIUNI INTRODUCTIVE DE ANATOMIE ŞI FIZIOLOGIE

La orice ”școală de medicină” ați merge, ați începe prima lecție cu informațiile cele mai simple, de bază, pentru a putea ulterior înțelege legăturile complexe de care aveți nevoie să aplicați și integrați procesul de detoxifiere și întregul concept de ”SĂNĂTATE 5D”.

Personal, am avut nevoie de ani de zile să înțeleg cu adevărat anatomia și modul în care funcționează corpul omenesc – în special, propriul meu corp.
Da, am fost un elev silitor, care și-a ”tocit” lecțiile din cărți, despre diferitele părți, organe, sisteme și țesuturi ale corpului. Dar foarte multe lucruri NU se legau între ele, nu aveau sens în practică și erau inutile în terapie.
În plus, anatomia clasică, la fel ca și fiziologia, așa cum sunt ele prezentate în școlile de medicină, reprezintă niște jungle complicate de denumiri ciudate, în spatele cărora cu greu mai poți recunoaște partea practică a corpului omenesc.

De aceea, descoperirea înțelegerii simplificate a anatomiei, expuse de dr. Robert Morse și toate conexiunile logice care au urmat de aici a fost un fel de revoluție mentală pentru mine, personal. Și doresc să împărtășesc modalitatea în care am priceput eu lucrurile, așa cum am făcut-o, mai detaliat, și în ultimele cărți - ”Pur și simplu...vindecare”, ”Sănătate 5D”, ”De la Celulă la Univers” - cu toți cei care au nevoie să se înțeleagă mai bine.

Putem să discutăm foarte simplu despre corpul omenesc.
Sau putem să discutăm foarte complicat.
Dar dacă înțelegem simplitatea structurii sale fundamentale, ”complicatul” încetează să mai fie chiar ”complicat” și devine doar o descriere logică a unui proces.

Așadar, să pornim foarte SIMPLU.
De la CELULĂ (o să detaliem și mai multe despre celulă în alte lecție) – UNITATEA FUNDAMENTALĂ a corpului nostru.

CORPUL OMENESC ESTE FORMAT din miliarde de CELULE și două fluide fundamentale: sângele și sistemul limfatic.
Oasele sunt formate din celule, creierul este format din celule, ficatul este format din celule, întregul corp omenesc este format din celule.

Prin intermediul *sângelui*, fiecare dintre miliardele de celule primește ***nutrienți*** (vitamine, minerale, aminoacizi, carbohidrați, oxigen etc). Fără ”combustibil”, nici una dintre aceste celule nu ar putea să-și desfășoare activitatea și fiecare dintre ele are o activitate complexă de îndeplinit.

Iar prin intermediul *limfei* (care curge prin sistemul limfatic) sunt colectați ***produșii reziduali*** tip acid eliberați de fiecare dintre miliardele de celule, în cadrul funcționării lor zilnice și îndreptați spre căile de eliminare din corp (rinichi, intestine).

Cu alte cuvinte – ***sângele hrănește și limfa curăță***.
Sângele reprezintă ”bucătăria” corpului.
Iar limfa reprezintă ”baia” (sau circulația tip canalizare).

CORPUL OMENESC este O SIMFONIE DINAMICĂ, în permanentă mișcare interioară – a sângelui (nutritiv) și a limfei (curățătoare) – iar acest *dans al vieții* are nevoie să continue în fiecare secundă și fiecare minut pentru ca toate miliardele de celule ale corpului să beneficieze de cele două servicii ”esențiale”:

- hrănirea

- eliminarea reziduurilor

Dacă vă uitați în jur – în Natură – fiecare parte vie a Naturii îndeplinește aceleași funcții esențiale: *hrănirea și îndepărtarea reziduurilor* – iar viața ca proces dinamic, este doar *"un tango" între alimentație și eliminare*.
Doar trăim într-o realitate polarizată!

Majoritatea problemelor care apar și cu care ne confruntăm sunt legate de STAGNARE – ca fenomen opus (polar) DINAMICII.

Stagnarea "curgerii" fluidelor este situația în care apar "acumulările" - și suferințele.

Să discutăm pe scurt despre DINAMICA FLUIDELOR în corpul omenesc (format, așa cum discutam DOAR din miliarde de CELULE și cele două fluide: SÂNGELE și LIMFA)

CIRCULAȚIA SANGUINĂ

Sângele este fluidul vieții – fiind sursa substanțelor nutritive pentru toate celulele.
Clorofila din celulele plantelor are o moleculă asemănătoare hemoglobinei sângelui, doar că are în centru un ion de Mg (care dă culoare verde), în loc de Fe (care dă culoare roșie).
Viața tuturor entităților vii pe planeta Pământ depinde de fluide precum "sângele" sau "clorofila" sau altă formă de "forță vitală" care le susține corpul fizic.

Sângele omenesc este format din:
- *plasmă* (92% apă și 8% diferite alte substanțe, proteine (albumine, globuline, fibrinogen), alte substanțe solubile, hormoni, neutrotransmițători etc)
- celule specifice – grupate în trei mari categorii: 1) eritrocite, 2) leucocite 3) trombocite

1) *Eritrocitele* – sau globulele roșii – sunt bogate în hemoglobină, o substanță care conține un nucleu de Fe – ce leagă oxigenul venit din respirație și îl transportă către toate celulele. Tot această globină, poate lega și dioxidul de carbon, rezultat din "respirația" fiecărei celule – și îl elimină către exterior.
2) *Leucocitele* – sunt globulele (sau celulele) "albe" - care asigură apărarea imunitară a întregului organism. Sunt de mai multe feluri (neutrofile, limfocite, monocite=macrofage, eozinofile și bazofile). Pot fi studiate în detaliu în orice carte de biologie celulară și hematologie.
3) *Trombocitele* sau plachetele sanguine – sunt celulele care ajută la coagularea sângelui, în situația leziunilor.

Sângele omenesc este vital de important pentru toate celulele.
Prin intermediul acestuia, sunt hrănite cu oxigen și nutrienți toate celulele corpului și este asigurată apărarea împotriva a numeroși factori agresivi din mediu.

Pentru sânge – este important echilibrul ACID – ALCALIN.

ALCALINITATEA este predominantă în toate lichidele corpului, cu excepția celor din stomac.
Sângele joacă rolul cel mai important în procesul de menținere al echilibrului alcalin – acid – fiind mereu menținut în stare de alcalinitate (pH-ul sângelui este CONSTANT între 7.35-7.45 pentru ca organismul uman să rămână în viață).
Să nu anticipăm prea mult din biochimie (vom reveni!) – și să rămânem, totuși, la noțiunile de anatomie.

Am amintit un pic despre sânge – și vom aminti despre CIRCULAȚIA SÂNGELUI – pentru că dorim să facem o introducere către CIRCULȚIA LIMFATICĂ.

CIRCULAȚIA SÂNGELUI este alcătuită dintr-o POMPĂ cu activitate continuă în timpul vieții (INIMA) și o serie de vase (conducte) cu diametre variabile – de la marea aortă care pleacă din inimă până la capilare din ce în ce mai fine și mai delicate.

Circulația sângelui este o ”dantelărie” infinită în organismul nostru – ca un sistem de autostrăzi, străzi și drumuri laterale.
Sunt circa 160.000 kilometri de vase sanguine în corpul omenesc!

Sângele are nevoie de numai 90 secunde pentru a parcurge odată acest sistem complicat și delicat, care ne menține în viață.
Vasele din corpul nostru se unesc într-un sistem tubular închis, prin care circulă circa 5.4 litri de sânge și fiecare picături de sânge trece prin inimă o dată la fiecare 60 secunde în drumul pe care îl parcurge. Pentru aceasta, inima noastră trebuie să bată de aproximativ 100.000 ori pe zi într-un ritm constat de contracție și relaxare (acțiuni generate de impulsurile electrice din inimă), împingând zilnic circa 7975 litri de sânge prin sistemul cardio-vascular!

O minune a Naturii și Vieții!

Anatomic, inima noastră este o pompă musculară, compusă în interior din 4 cămăruțe: 2 *atrii* în partea de sus și 2 *ventricule*, în partea de jos.
Atrium-ul (așa cum îi sugerează și numele, este un fel de ”anti-cameră) din care sângele este pompat, în continuare în ventriculul de aceeași parte. După ce se umple cu sânge, ventriculul se contractă la rândul său, forțând sângele să iasă din inimă. Ventriculul stâng, care are peretele mai gros, pompează sângele mai cu putere (în întreg corpul), decât ventricului drept (doar până în plămâni).

Inima noastră are dimensiunea pumnului stâng al persoanei respective, și este situată în centrul pieptului nostru, între plămâni, fiind învelită de un sac protector, numit *pericard*.

Inima este deservită de *arterele coronare*, primele ramuri care ies din artera aortă (principala a inimii) – ducând sângele cu nutrienți chiar la inimă (care este hrănită înaintea tuturor celorlalte organe).

Circuitul cardio-vascular este format dintr-o serie de artere și vene, care transportă sângele către fiecare celulă din corp.
Arterele (cu sânge roșu) pleacă de la inimă și se micșorează treptat, pe măsură ce transportă oxigen și substanțe nutritive către celule.

Capilarele – sunt cele mai mici vase de sânge, în periferie, și ele permit schimbul de gaze și substanțe nutritive de la sânge către țesut.
Venele (cu sânge ”albastru”) transportă sângele din capilare înapoi la inimă – un sânge încărcat cu dioxid de carbon și o parte din reziduurile celulare, după desfășurarea activității celulelor.

Dar cea mai mare parte a reziduurilor celulare este deversată de către celule în cealaltă mare circulație a corpului – și anume:

CIRCULAȚIA LIMFATICĂ

Este o circulație desfășurată în paralel cu circulația sângelui, care are drept scop principal îndepărtarea produșilor de reziduu ale tuturor miliardelor de celule, hrănite de sânge.
În același timp, circulația limfatică este și ***principalul sistem de apărare al organismului*** – pentru că printre reziduurile eliminate se pot găsi substanțe toxice, germeni, deșeuri variate.

Vasele limfatice se întind pe o suprafață considerabil mai mare decât a vaselor de sânge, continuându-se fără o delimitare clară cu fluidele interstițiale (dintre celule) – așadar peste 200.000 km de vase limfatice subțiri, care deservesc toate celulele corpului.
Circulația limfatică *NU are pompă proprie*, și limfa se deplasează datorită contracției vaselor sanguine din apropiere și a mușchilor, prin care trec aceste vase.

http://anatomie.romedic.ro/sistemul-limfatic

Anatomic, sunt descrise următoarele structuri:
- vasele limfatice
- ganglionii limfatici
- organe limfatice definite (splina, timusul, vegetațiile adenoide, amigdalele, apendicele etc)
- și fluidul limfatic

Vasele limfatice se întind la nivelul întregului organism și reproduc sistemul vaselor sanguine, doar ca sunt mai largi.
Toate vasele limfatice din membre se adună la un loc și împreună cu vasele din torace sunt colectate într-un duct toracic principal.

Există două ”cisterne” limfatice importante, *cisterna Chili*, situată în abdomen, între rinichi și *cisterna sub-arahnoidiană*, situată la baza creierului.

Anatomia din cărți – și de pe Internet – ne spune cum limfaticele colectează în tractul toracic – apoi cum limfa curge ”în sus” către inimă (*gândiți-vă că vorbim despre o circulație lipsită de o pompă proprie – care reușește să curgă anti-gravitațional!?!)* și se varsă prin intermediul venelor subclaviculare – înapoi, în circulația venoasă.
Ca și cum organismul ar întoarce înapoi cantitatea URIAȘĂ de deșeuri a tuturor celulelor în sânge – pentru ”depurificare”.

Undeva, este o problemă de înțelegere.
Unde, în natură, există o combinație ”bucătărie-baie” atât de flagrantă?

Dr. Robert Morse propune ipoteza ca cele două circulații – limfatică și sanguină să fie COMPLET separate – una ocupându-se de nutriția celulelor (circulația sanguină) și cealaltă de eliminarea reziduurilor (circulația limfatică).

Iar curgerea limfei se face GRAVITAȚIONAL, dinspre cap (și cisterna subarahndoidiană – un imens ”lac de acumulare” organizat la nivelul capului), prin intermediul tracturilor toracice limfatice – care ies din (și NU intră în venele subclaviculare) CĂTRE cisterna Chili și apoi către rinichi.

Nu există legături anatomice dovedite între cisterna Chili și rinichi. Nu există dovezi ale ”sensului” curgerii limfatice – nici la omul viu – nici la cadavru (ci doar presupuneri).
Dar vasele limfatice NU se pot studia nici pe cadavru, nici pe omul viu – întrucât au pereții subțiri și se degradează primele și foarte rapid, la moartea individului.

Cu mijloacele prezente, *nu avem posibilități să studiem curgerea limfatică în corpul viu*.
Așa că avem în sprijinul nostru doar ”dovezile” indirecte din practică.

Dr. Morse observă cum curgerea limfei, fluidul care curăță organismul de reziduuri, se face *de sus în jos, de la cap, de-a lungul spatelui CĂTRE rinichi*, de la trunchi și membrele superioare, tot către rinichi – și de la membrele inferioare tot către rinichi (aici având loc frecvente ”stagnări” ale curgerii limfatice, datorită poziției verticale a omului).

RINICHII reprezintă organele cheie ale întregului SISTEM LIMFATIC, tot așa cum INIMA, reprezintă organul cheie al aparatului circulator.

Și vom vedeam, pe parcurs, cât de multe relații sunt între toate aceste organe.

Aceste ”ipoteze anatomice” - vor fi probate iar și iar în practica noastră și le vom dovedi validitatea, prin probe practice repetitive – chiar dacă nu avem încă, susținerea comunității științifice sau dovezi anatomice concrete.

Ganglionii limfatici – sunt alte elemente esențiale ale sistemului limfatic.
Dr. Robert Morse – le consideră ”fosele septice” ale uriașului sistem limfatic – locurile în care ”conductele de canalizare” reprezentate de vasele limfatice – fac ”un popas”, pentru a permite prelucrarea toxinelor și echilibrarea acidității fluidelor.

În corpul nostru există mii de ganglioni limfatici – cu dimensiuni de la o boabă de mazăre, la un bob de fasole mare sau mai mari.
Acești ganglioni sunt grupați în câteva zone importante pentru organism:

- în jurul gâtului (ggl cervicali) – drenează zona capului
- în zona axialară (ggl axilari) – dreneaza membrele superioare și umerii
- în zona abdomenului (ggl abdominali) - drenează abdomenul
- în regiunea inghinală (ggl inghinali) – drenează membrele inferioare și șoldurile

În afară de ganglionii limfatici – există organe limfatice importante – precum splina (necesară în procesele digestive – vom discuta mai mult despre ea la tubul digestiv), apendicele, vegetațiile adenoide (sau ”polipii”) și amigdalele. Prezența lor în locurile respective din organism semnifică nevoia existenței ”unei fose septice” suplimentare – datorită riscului regiunilor respective de a veni în contact mai des cu toxice, cu germeni, cu orice potențial agresori ai corpului.

NU EXISTĂ NIMIC INUTIL sau DEGEABA în corpul omenesc!

Natura a creat o mașină biologică perfectă! Orice parte, cât de mică (precum apendicele) are un rol foarte important de jucat în organism. Că nu-l înțelegem noi încă – este problema noastră!
(Un posibil subiect de discuție – ce rol credeți că are apendicele în corpul omenesc, în lumina a ceea ce am discutat despre întregul sistem limfatic? Uitați-vă la scheme de anatomie și să încercăm să ne gândim împreună).
Aveți un Material suplimentar la Modulul 2, pe platforma eletronică a Școlii Sănătate 5D – dedicat acestui subiect!

Interesant este că pilozitatea la ființa umană este oarecum grupată după grupele ganglionare importante – ca și cum ar organismul și-a luat toate măsurile ca regiunile respective să fie protejate și curățate periodic.
Părul la bărbați (păr facial+++), dar și la femei (pilozitatea capului importantă) – arată cât de importantă este pentru organism această regiune a corpului.
Părul axilar și cel inghinal – protejează exact grupele ganglionare ale zonelor respective.

Părul de pe abdomen (la unele persoane) sau pe spate (la altele) – protejează ganglionii abdominali / toracici.
Părul de pe membre – poate proteja întoarcerea limfatică (atunci când este necesar).

Este doar o observație pe care am făcut-o de când m-am familiarizat cu Sistemul limfatic.
Pot fi făcute multe multe alte observații.

Precum legătura între mărimea ganglionilor limfatici ai gâtului și constipație – atât la copiii, cât și la adulți.
Sau legătura între problemele ganglionilor limfatici în copilărie și problemele tip tiroidă sau spondiloză cervicală în perioada adultă (la aceeași persoană) – toate fiind suferințe în zona gâtului.
Sau legătura între durerile de burtă ale copiilor (de multe ori, congestii limfatice clare) și ”răceli” (congestii limfatice ale ganglionilor gâtului).

Structura ganglionilor limfatici este extrem de interesantă.
http://anatomie.romedic.ro/ganglionii-limfatici

Studiați puțin anatomia acestor organe fascinante. Fără să intrați foarte tare în detalii – doar observați aceste organe și încercați să vă imaginați – numai privindu-le secțiunea – care ar fi funcția lor în corp (dincolo de ceea ce scrie medicina despre ei).
Ce fac, de fapt, acești ganglioni limfatici?
De ce sunt atât de numeroși în organism?

Fluidul limfatic (sau limfa) este un fluid mai vâscos, mai grăsos - care circulă ceva mai încet și greoi prin sistemul limfatic – preluând toate reziduurile (întocmai precum apa de canalizare) și îndreptându-le către exterior (rinichii).
Limfa va preluat atât proteinele nefolosite, în exces din sânge, cât și săruri, alți ioni, reziduuri (precum uree, acid uric, acid carbolic, acid fosforic și mulți alți acizi de deșeu), grăsimi, hormoni, steroizi, enzime, substanțe nutritive nefolosite (în special vitamine artificiale), paraziți (bacterii, fungi etc), minerale (inutilizabile la nivel celular), celule distruse, celule imunitare, precum și grăsimi provenind din intestinul subțire și ficat.

Limfa are nevoie să fie mai ”vâscoasă”, mai lipidică, pentru că se confruntă cu acizi – și trebuie să protejeze țesuturile din jur de prezența lor. Ocazional, la trecerea prin ganglionii limfatici (fosele septice), acizii și alte resturi – sunt descompuși și transformați în alte substanțe, mai alcaline, mai inofensive pentru țesuturi.

Adesea limfa se încarcă cu substanțe excesive și devine extrem de stagnantă. Și începe să se reverse în țesuturile din jur, pe care le inundă cu reziduurile acide ce le conține. Întocmai ca într-o inundație din Natură, când malurile și țărmurile se acoperă cu apa cu noroi și resturi.
În țesuturile noastre, această inundare cu limfă cu reziduuri acide, toxice poartă numele de ”*inflamație*”.
Vom discuta aceste modificări în lecțiile următoare.

LECȚIA 2 - SISTEMUL ENDOCRIN

Sau “Sistemul de guvernare” al organismului

Vom continua discuția noastră despre anatomie, fiziologie și biochimie cu descrierea sistemului endocrin, subliniind aspecte noi, altele decât cele descrise în mod clasic în cărțile medicinei tradiționale. Ca de obicei, veți avea trimiteri către Internet, pentru a citi mai multe dintre informațiile existente.
De asemenea, în cartea dr. Morse, ”Să trăim sănătos fără toxine” - veți găsi detaliat descrierea anatomiei și funcțiilor glandelor endocrine (pag 70 – Modulul 2.8 – Sistemul endocrin).
http://www.scribd.com/doc/88141343/Să-trăim-sănătos-fără-toxine-Robert-Morse

Glandele endocrine sunt structuri de mici dimensiuni, care îndeplinesc una dintre cele mai importante funcții în organism: coordonarea activității tuturor celulelor și legăturile între toate celulele, organele și țesuturile.
Întocmai cum într-un stat există un Guvern care coordonează activitatea tuturor sistemelor, doar indicându-i fiecărui component CE are de făcut, CÂND are de făcut și CUM are de făcut – la fel și glandele endocrine din corpul nostru coordonează activitatea întregului organism.
Ele fac legătura în principal între sistemul nervos central (voluntar – responsabil de acțiunile noastre conștiente) și sistemul nervos vegetativ (involuntar – care funcționează indiferent de deciziile pe care le luăm).
Practic, sistemul endocrin este responsabil despre modalitatea în care percepem lumea în care ne aflăm și cum reacționăm la ea.
Cu alte cuvinte – sunt acele părți din corpul nostru care ne facilitează poziționarea noastră, ca ființe umane, în Jocul Vieții ce se derulează în jurul nostru.
Sistemul endocrin este sistemul care determină în principal legătura noastră cu Natura din jur și cu semenii noștri – dar și legătura noastră cu noi înșine, precum și legătura ființei umane cu Sursa din care provine (cu Creatorul).
La majoritatea ființelor umane Sistemul endocrin este într-un dezechilibru important, acesta fiind una dintre cauzele fundamentale ale aproape tuturor problemelor de sănătate cu care se confruntă oamenii.

Informații despre sistemul endocrin puteți citi în multe locuri pe Net – și vă recomand o trecere în revistă sumară a datelor de anatomie – pentru a avea o idee despre ce vom discuta în continuare.
http://alina-alina90.blogspot.ro/p/sistemul-endocrin-view-more-documents.html
http://www.sfatulmedicului.ro/dictionar-medical/sistem-endocrin_4955

O altă resursă bibliografică importantă pentru prezenta lecție este cartea ”Cărarea împărăției” a părintelui Arsenie Boca.
La pagina 238 a cărții începe un capitol intitulat Endocrinologie, Neurologie și Psihologie
”Dar chiar de n-ar zice nici unul, omul e o realitate mult mai complexă decât sectorul studiat de medic” - zice părintele Boca.

Viziunea părintelui Arsenie Boca asupra ființei umane și destinului acesteia este viziunea unui iluminat, care integrează informația științifică și cea mistică, deslușind tuturor celor care caută drumuri și soluții spre integritate energetică și sănătate.

Intenția prezentei lecții este să prezinte altfel de informații despre Sistemul endocrin, obținute din propria experiență, după ”filtrarea” și utilizarea practică a tuturor informațiilor teoretice – atât din Școala clasică de medicină, cât și din toate studiile personale ale ultimilor 20 de ani. Ca toate lecțiile Școlii Sănătate 5D – și prezenta lecție este un punct de vedere personal.

GLANDELE SUPRARENALE

Vom începe cu glandele suprarenale, întrucât sunt glandele cele mai puțin cunoscute, studiate și înțelese, dar printre cele mai importante în stabilirea drumului către boală sau către starea de sănătate.
http://en.wikipedia.org/wiki/Adrenal_gland
Glandele suprarenale se află situate deasupra polului superior al rinichilor și au forme diferite.
Glanda suprarenală stângă are o formă de cușmă – și reprezintă principiul Feminin (Pământul – mama primordială)
Glanda suprenală dreaptă are o formă de piramidă triunghiulară și reprezintă principiul Masculin (Focul – Soarele).

În interior, fiecare glandă suprarenală este împărțită într-o zonă corticală (sau de suprafață) și o zonă ”medulară” (sau de interior).
Fiecare dintre aceste zone secretă substanțe extrem de importante pentru întregul organism.
Zona corticală a suprarenalelor secretă peste 50 de hormoni.
Substanța fundamentală din care sunt sintetizați cei mai mulți dintre acești hormoni este COLESTEROLUL.
Colesterolul este sintetizat în special de către ficat – și reprezintă ”materia primă” pentru aproape toți hormonii suprarenalei, despre care vom discuta în continuare.
De câte ori veți regăsi în analizele unei persoane un nivel crescut de colesterol în sânge – este important să vă gândiți că principalul motiv al acestei creșteri este starea de epuizare a suprarenalelor și că ficatul încearcă să trimită mai mult colesterol – pentru a furniza ”materia primă” necesară suprarenalelor în activitatea lor importantă de supraviețuire.

Tratamentul nivelului crescut de colesterol din sânge cu STATINE (care inhiba sinteza de colesterol în ficat) este nu numai inutil, dar și periculos. Pentru că nu numai că nu se adresează problemei (epuizarea suprarenalelor) – dar mai și blochează activitatea ficatului! (doar o tentativă de supraviețuire și de ”compensare”).

Ce hormoni sintetizează suprarenalele la nivelul corticalelor – pornind de la colesterol?

- Aldosteronul și alți hormoni numiți MINERALOCORTICOIZI – foarte importanți pentru echilibrul mineralelor și apei în organism. Practic, folosirea de către celule a mineralelor care intră în corp în diferite feluri – este coordonată de acești hormoni mineralocorticoizi. În insuficiența lor funcțională – mineralele nu pot fi folosite în celule. Administrarea de suplimente minerale (o modă atât de răspândită în medicină, nu numai în terapia naturală), fără să ia în seamă funcționalitatea suprarenalei – duce la o încărcare cu minerale neutilizabile a organismului și poate face mai mult rău decât bine (mineralele se vor depune ÎN rinichi, în vezicula biliară, pe pereții vaselor de sânge, la suprafața oaselor – apărând alte probleme suplimentare de sănătate – alături de ”lipsurile” evidente ale acestor minerale).

Se pot administra INUTIL suplimente din seleniu, zinc, fier sau alte minerale. Folosirea lor în organism depinde de buna funcționare a suprarenalelor și de secreția corespunzătoare de mineralocorticoizi. Când depistăm nivele scăzute de fier în organism (sideremia scăzută – sideremia fiind Fierul din depozite) – aceasta ne indică – indirect – o insuficiență de mineralocorticoizi.
Tot aldosteronul este cel responsabil de menținerea tensiunii arteriale la valori constante. Tensiunea arterială este presiunea sub care sângele circulă prin vasele mari de sânge. Și are două valori de măsurare – o valoare ”mare” (numită și sistolică) și o valoare ”mică” (numită și ”diastolică”). În noua înțelegere a anatomiei și rolului sistemului endocrin în organism – valoarea ”mare” dă

informații despre funcția suprarenalelor iar valoarea ”mică” despre funcția rinichilor. Când suprarenalele sunt slăbite, avem de-a face cu hipotensiune arterială (orice valoare sub 10 a tensiunii arteriale). Hipotensiunea poate dura ani de zile, cu perioade de hipertensiune (în situații de stres) sau chiar oscilații importante de tensiune. În principiu, orice tensiune arterială sub 12 maxima indică o slăbiciune a suprarenalelor. Tensiunea arterială optimă – depistată la indivizii ”sănătoși” - care au dus până la capăt o detoxifiere – este de 12 cu 6/7. Indiferent de vârstă, de greutate corporală și de condiție fizică (afirmația dr. Morse).

- Hormonii GLUCOCORTICOIZI, alături de cortisol, sunt alți hormoni importanți ai cortico-suprarenalei – care se ocupă de echilibrarea nivelului glicemiei în organism. Vom discuta foarte mult despre ”principalii nutrienți” ai organismului omenesc – carbohidrații – și vom sublinia cât de importantă este reglarea glicemiei în menținerea stării de sănătate a organismului. Epuizarea suprarenalelor determină apariția frecventelor episoade de hipoglicemie – manifestate prin stări de leșin, slăbiciune, gol în stomac, tremurături, transpirații – ameliorate dacă persoana mănâncă ceva dulce sau orice tip de carbohidrați. Majoritatea formelor de diabet cu care se confruntă oamenii în prezent sunt induse de epuizarea suprarenalelor – și abia într-o etapă secundară, apare și epuizarea pancreasului endocrin.

Cortisolul este, în același timp, un important anti-inflamator propriu al organismului. Prezența lui în cantitate suficientă ajută organismul să gestioneze micile inflamații și infecții cu care se confruntă aproape zilnic, în interacțiunea cu lumea exterioară. Absența lui determină apariția problemelor tip alergii, iritații și inflamații
Cortisolul este principalul hormon de adaptare a corpului la stres – el mediază furnizarea rapidă de glucoză pentru creier și inimă, precum și principalele reacții imunitare de răspuns inițial la ”agresiuni” (reacția anti-inflamatorie). Epuizarea suprarenalelor determină o scădere a nivelului acestui hormon, o proastă reacție la stres și un răspuns anti-inflamator prost (iar medicii se văd ”nevoiți” să introducă în corp prednison – care este cortizonul sintetic, cu care se încearcă înlocuirea celui ”natural” - care lipsește).

- Hormonii SEXOSTEROIZI – sunt alți hormoni foarte importanți eliberați de suprarenale. Atât la bărbați, cât și la femei sunt reprezentați de androgeni (testosteron și derivați) și progesteron (doar că în cantități variabile, diferențiat pe sexe). Orice creștere a nivelului de testosteron în sângele unei femei (cu simptome precum pilozitate la femei) – ne va duce automat la diagnosticul disfuncției glandei suprarenale – pt că este singura sursă de hormoni masculini din organismul femeii. Identic, orice dezechilibru la bărbați, către ”feminizare” - ne va duce cu gândul la dezechilibrarea tot a glandelor suprarenale.

Glandele suprarenale au roluri importante în echilibrarea sexualității, la bărbat și femeie:

1) la femeie, sunt principalele reglatoare ale PERIODICITĂȚII ciclului menstrual (orice dezechilibrare a regularității și periodicității ciclului menstrual, care este teoretic la 28 de zile pentru orice femeie – se datorează dezechilibrului suprarenalelor – ciclul menstrual prea devreme, prea târziu, lipsa lui în anumite luni sau apariția sângerărilor de 2-3 ori pe lună
2) tot la femeie, dar și la bărbat, sunt principalele glande ale ”fertilității” - asigurând atât fecundația (integritatea spermatozoizilor și a ovulelor), cât și implantarea ovulului fecundat și menținerea sarcinii, mai ales în primele 3 luni de dezvoltare. Tulburările de fertilitate la ambele sexe, pierderile premature de sarcină și nașterile premature se datorează proastei funcționări a suprarenalelor. Cu ce se tratează majoritatea problemelor în sarcină? Cu hormoni tip progesteronici (Duphaston, Gravibinon etc). Cine este ”producătorul” majoritar de progesteron în corpul femeii? Glanda suprarenală.
3) Atât la femeie, cât și la bărbat – buna funcționare a glandelor suprarenale asigură un libido normal și o viață sexuală armonioasă. Lipsurile, ca și excesele (ce caracterizează societatea modernă) – se datorează unor mari dezechilibre ale glandelor suprarenale – la întreaga

populație. Se permite folosirea informațiilor sexuale denaturate pentru manipularea populației (”așa trebuie să faci”, acesta este ”modelul corect”, ”așa face o femeie adevărată”, așa se comportă un ”bărbat adevărat” etc etc). Sexualitatea ”normală” presupune o stare de relaxare interioară maximă, de ”împărtășire” a unei stări de bine cu partenerul, o stare de ”eliberare” mentală de orice prejudecăți, tipare sau învățături – o ”neparticipare” minții, doar o bucurie completă a trupului. Sexualitatea normală este realizată prin RELAXARE mentală și comuniune fizică cu partenerul. Și nu poate fi învățată, predată sau ”normată” (bine/rău) pentru că este o trăire, o experiență și NU un proces învățat. Ea presupune oprirea minții și folosirea simțurilor – exact inversul decât ne învață societatea de consum.

Ceea ce ne duce la cea mai importantă funcție a suprarenalelor:

- ADAPTAREA LA STRES

Partea medulară a suprarenalelor eliberează o serie de hormoni care asistă și mediază reacția de adaptare la stres a organismului.

ADRENALINA și NORADRENALINA sunt principalii hormoni sintetizați de partea medulară a glandelor suprarenale – care realizează legătura întregului organism cu SISTEMUL NERVOS VEGETATIV SIMPATIC și PARASIMPATIC – acea parte a sistemului nervos care se ocupă de ”reacțiile automate”, involuntare, care se petrec fără intervenția conștiinței noastre și sunt cheia adaptării organismului fizic la diferite provocări ale mediului extern.

Sistemul nervos SIMPATIC – este cel care adaptează corpul la acțiune, la stresuri, la provocări, la diferitele obstacole cu care se confruntă corpul fizic.
Sistemul nervos PARASIMPATIC – este cel care ajută la relaxarea corpului după o stare de stres și la refacerea rezervelor de energie.

În situația unui stimul STRESOR (care poate fi orice – de la întâlnirea cu mama soacră, un examen în sesiune, mersul la biroul financiar pentru plata impozitelor, prima zi de grădiniță/școală sau o criză familială precum părăsirea de către iubit, pierderea serviciului (sau pierderea unui lucru de valoare, bani, portofel, geantă, acte etc), divorțul, boala sau moartea unei persoane apropiate) – sistemul nervos SIMPATIC reacționează adaptând corpul în același fel:

1) pentru LUPTĂ (dacă situația permite și energia corpului este suficientă)
2) pentru FUGĂ (dacă nu este destulă putere pt luptă)
3) pentru ÎNCREMENIRE (dacă nu este energie nici pentru luptă, nici pentru fugă).

Suprarenalele joacă rolul cel mai important în reacția tip ”luptă, fugă sau încremenire”, întrucât prin intermediul ADRENALINEI – la fiecare provocare (stres) se întâmplă următoarele procese – în mod automat – în organismul nostru:

- se ”închide” procesul digestiv (digestie, asimilare, folosirea nutrienților, eliminare)
- se ”închid” eliminările (renale, prin piele, prin menstră)
- se ”închide” imunitatea celulară (apărarea împotriva virușilor, bacteriilor, paraziților etc)
- se ”închide” sexualitatea
- se ”închide” creierul rațional (lobul frontal)

Toate aceste măsuri se produc pentru redirecționarea energiei, întrucât în situații de ”amenințare” a vieții (supraviețuire), corpul nu are nevoie nici de digestie, nici de eliminare, nici de imunitate, nici de sexualitate și nici de rațiune (de gândire).
În schimb:

- se ”deschide” vascularizația la nivelul mușchilor și articulațiilor
- se ”deschide” creierul instinctiv (creierul reptilian, sistemul limbic)

Corpul are nevoie de mușchi și de instincte – pentru a putea lupta, fugi sau chiar a încremeni – și pentru a lua decizii rapide de supraviețuire.

Nu contează că vă aflați în junglă și vă urmărește un leu sau un tigru, sau că vă aflați la un examen de admitere la liceu sau facultate, sau că v-a oprit un ofițer de poliție în timp ce conduceați mașina: corpul dv va reacționa în același fel la o situație stresantă – adrenalina eliberată de suprarenale activând sistemul nervos simpatic și declanșând tot lanțul de evenimente descris mai înainte.
După o ceartă (altercație) de 1-2 minute cu cineva – se activează reacția de mai sus – și durează până la 5-6 ore pentru ca nivelul adrenalinei să scadă și să poată începe reacția parasimpatică, de relaxare.

Așadar, într-o situație ”de stres” (așa cum avem zilnic la locul de muncă sau la școală) – nu digerăm, nu eliminăm, nu ne apărăm la nivel imunitar, nu funcționează sexualitatea și NU suntem raționali (ci instinctivi).

După terminarea reacției tip simpatic – când organismul este pus în condiții de a se relaxa și a-și reface resursele energetice – se eliberează NORADRENALINA tot de la nivelul suprarenalelor, precum și precursori de DOPAMINA și de SEROTONINĂ – substanțe care ajută organismul să se relaxeze, să funcționeze normal, ajută la reluarea eliminărilor (la toate nivelele), a funcției imunitare și a sexualității și la întoarcerea raționalității.

Suntem ființe raționale doar când suntem relaxați (detașați de situația stresantă). Doar în situația de liniște interioară, de relaxare – putem ”procesa” (citiți ”digera”) stimulii care au pătruns în corpul nostru – că se numesc alimente, că se numesc informații, că se numesc experiențe fizice sau emoționale.

Alternanța STRES – RELAXARE este esențială pentru sănătatea corpului fizic și pentru echilibrul și armonia ființei umane.
EXCESUL stării de ”simpaticotonie” (adică prea multă adrenalină) – duce la toate tulburările digestive, de eliminare, imunitare, sexuale și mentale cu care se confruntă oamenii în prezent.
LIPSA stării de ”parasimpaticotonie” (adică mai mulți hormoni tip noradrenalină, dopamină, serotonină = ”hormonii fericirii”) ne transformă în ființele deprimate, încruntate, care merg pe stradă privind în jos și care nu se mai pot conecta la semenii din jur.

Glandele suprarenale se găsesc anatomic ”deasupra” rinichilor.
Și reacția simpatică mediată prin adrenalină se ocupă de ”eliminările” toxinelor din organism - inclusiv de funcția renală de eliminare.
Cu alte cuvinte – rinichii funcționează bine sau prost, funcție de starea suprarenalelor de deasupra.
Iar rinichii, așa cum știm deja, reprezintă filtrul de eliminare pentru marele sistem limfatic de drenaj al corpului.
Simpaticotonia (situația stresantă) prelungită - ”închide” rinichii, care nu mai ”elimină” reziduurile acide din sistemul limfatic – acesta stagnează și se încarcă, începând cu zona spatelui, a cefei, a capului, a gâtului, toracelui, abdomenului și membrelor (tensiune musculară în cap, ceafă, spate, zona lombară).

Vom discuta repetat în cadrul Lecțiilor Școlii modul în care înțelegem multe dintre problemele ființei umane DIFERIT de medicina alopată – subliniind continuu schimbarea de paradigmă:

- medicina alopată consideră că *tulburările circulației sanguine* reprezintă cauza principală a tuturor problemelor de sănătate (de aceea, analizele de sânge reprezintă investigațiile principale prin care ”se caută” cauza tulburărilor). Sănătate 5D consideră că *tulburările circulației limfatice* reprezintă, real, principala cauză a tulburărilor. Stagnarea limfatică, încărcarea cu reziduuri toxice a limfei și stagnarea acesteia în țesuturi – cu apariția ”inundației” țesuturilor – a ”inflamației” sau ”acidozei” (toate sunt sinonime) – reprezintă primele stadii ale bolilor. Iar simptomele clinice sunt indicatoare clare – corpul ne

informează permanent asupra stării sale – important este ”să citim” mesajele sale.

- Rinichii controlează sistemul limfatic, la fel cum inima îl controlează pe cel sanguin – așadar – *rinichii* se îmbolnăvesc/dezechilibrează (funcționează prost) înainte ca inima/circulația sângelui să aibă probleme. La toată lumea – problemele încep din zona lombară – odată cu proasta filtrare a rinichilor (rinichii mai sunt denumiți în medicină ”organele tăcute” pentru că pot funcționa prost an de zile, fără simptome directe care să atragă atenția asupra lor – dar cu multe simptome indirecte, clare doar pentru cei care cunosc și văd). Deși medicina ”clasică” tot pune vina pe inimă și circulația sângelui – de fapt, majoritatea oamenilor au probleme cu rinichii și circulația limfatică. Vom observa acest lucru pe fiecare dintre noi și la cei din jur (la pacienții noștri, dacă este cazul).
- Glandele suprarenale controlează funcția rinichilor – datorită poziției anatomice și datorită acțiunii directe a hormonilor lor (descrisă detaliat mai sus). Majoritatea bolilor sunt produse de proasta funcționare/slăbiciunea glandelor suprarenale, care antrenează atât dezechilibrarea întregului ax endocrin, cât și tulburări ale rinichilor – și apoi ale circulației limfatice. Cu alte cuvinte – *cauza principală a tuturor bolilor este STRESUL*. Medicina modernă tot caută cauza bolilor la nivelul tiroidei sau pancreasului – fără a realiza care dintre glandele endocrine sunt responsabile de dezechilibrul întregului ax endocrin.

Vom reveni în fiecare lecție la modificările pe care le vom aduce la modul de înțelegere al sănătății și bolii, pe măsură ce vom avansa cu descrierea detaliată a corpului omenesc.

Tulburările glandelor suprarenale duc la multiple simptome și am descoperit practic următoarele:
http://www.centrulnatura.ro/informatie-importanta-epuizarea-suprarenalelor-nou/

GLANDA TIROIDĂ

Este următoarea glandă afectată în stagnarea limfatică, după glandele suprarenale.
Zona gâtului este una dintre cele mai strâmte anatomic în corpul nostru.
Prin regiunea gâtului trec vase de sânge importante (artere și vene prin care este irigat capul – arterele carotide, venele jugulare), filete nervoase importante, dar și vase limfatice importante). În zona gâtului se găsesc foarte mulți ganglioni limfatici – ceea ce indică necesitarea menținerii unei nivel mare de ”curățeni” a gâtului.

Tot aici se regăsește zona faringelui – care este zona de intersecție a celor trei mari sisteme vitale ale corpului – sistemul respirator, sistemul digestiv și sistemul nervos.
Gura și faringele reprezintă zonele ESENȚIALE ale corpului – cele care asigură ACCESUL în corp a MEDIULUI EXTERN – sub forma alimentelor, aerului și informațiilor (vorbirea).

Tiroida este ”poarta” acestei regiuni atât de importante – având forma unui fluture cu două aripi sau a unei funde.
Împreună cu alte 4 glande mici, numite paratiroide, situate pe fața posterioară (în spatele tiroidei), glanda tiroidă se ocupă de reglarea metabolismelor – prin buna folosire a mineralelor tip calciu, magneziu, iod și altele.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Glandă_tiroidă
http://ro.wikipedia.org/wiki/Glandele_paratiroide

Stagnarea limfatică în zona gâtului este foarte importantă la persoanele stresate, tensionate, aflate continuu în stare de ”alertă” (în reacție simpaticotonică continuă).
Glanda tiroidă este cea mai cunoscută dintre glandele endocrine – fiind foarte studiată, mai ales datorită tulburărilor ”la modă” - tip ”tiroidita autoimună”.
Pe care nimeni nu o înțelege – dar toți o descriu ca o tulburare frecvent întâlnită și o boală ”la

modă”.

De ce un organism logic și deștept, precum corpul omenesc, ajunge să creeze anticorpi împotriva propriilor organe?
Vom găsi răspuns la această întrebare, înțelegând în continuare cum funcționează organismul nostru.

Celulele corpului nostru sunt entități individuale care funcționează pe baza următorului principiu natural: ”cel puternic supraviețuiește, cel slab piere”.

Pentru a permite supraviețuirea majorității celulelor (întregului), corpul ”sacrifică” uneori părți slăbite ale corpului, celule atât de distruse și atât de prost funcționale, încât devin dăunătoare restului organismului. În aceste situații, există două mecanisme de ”auto-sacrificiu”:

- apoptoza programată în chiar ADN-ul celulelor (un fel de ”sinucidere” a celulelor care sunt prea degradate sau prea bătrâne pentru a mai funcționa)
- crearea de anticorpi împotriva propriilor celule (anticorpii – sunt niște receptori de pe celulele de apărare proprii ale corpului, care le determină pe acestea să ”devorează” efectiv alte celule, pe care găsesc ”semnalele” corespunzătoare).

De ce ar crea organismul anticorpi împotriva celulelor tiroidei?
Pentru că acestea sunt atât de slăbite, atât de prost funcționale, încât există riscul de degenerare către celule canceroase. Decât să se confrunte cu ”celule scăpate de sub control”, corpul preferă să distrugă celulele slăbite.

Ce anume slăbește atât de tare celulele tiroidei – încât să fie nevoie ”sacrificarea” lor?
Biochimic – avem doar două posibilități – fluide alcaline sau fluide acide.
ACIZII sunt cei care distrug, corodează, ard, usucă, deshidratează și slăbesc țesuturi și celule.
Sângele este ALCALIN – așa cum am discutat deja, de alcalinitatea lui depinde viața întregului corp. Dacă sângele devin acid – murim în câteva minute.

Limfa este cea ACIDĂ – în condiții de încărcare cu reziduuri, de stagnare (sau proastă circulație) și de o ”necurățare” a sistemului limfatic, datorită lipsei de eliminare prin rinichi.
Stagnarea limfatică la nivelul gâtului – partea cea mai îngustă a corpului nostru – este o stagnare observată din copilărie – și marcată prin ”mărirea ganglionilor limfatici” și ”răceli” - de fapt, tentative de eliminare a mucusului stagnant și a fluidelor limfatice în exces din zona gâtului.

Ani de zile de stagnare limfatică (uitați-vă la majoritatea oamenilor unde fac ”gușă” - sub bărbie și exact între gât și cap) determină acumularea de limfă cu reziduuri acide în țesuturile din jurul gâtului – cu apariția problemelor cronice ale gâtului – de la laringite cronice, până la spondiloze cervicale, de la probleme ale tiroidei, la dezechilibre majore neuro-vegetative (la nivelul gâtului trec multe vase de sânge și filete nervoase).

Problemele tiroidei – inclusiv tiroidita auto-imună – apar pe stagnare limfatică la nivelul zonei gâtului – produsă de proasta circulație limfatică – ca urmare a proastei filtrări/eliminări de reziduuri la nivelul rinichilor – ca urmare a slăbiciunii glandelor suprarenale.
Așadar – TIROIDA este afectată DUPĂ ce sunt afectate glandele suprarenale.
Iar în procesul vindecării – ne vom ocupa TOTDEAUNA de cauză – NU de efect.
Vom reveni cu alte informații despre glandele endocrine, la fiecare lecție ulterioară din curs.

GLANDELE PARATIROIDE – sunt , așa cum spuneam, patru perechi de glande mici, situate de o parte și de de alta a ”aripilor” glandei tiroide – și se ocupă în special de echilibrarea folosirii mineralelor în corpul nostru – în special calciu, magneziu și fier.

”Responsabilitatea” acestor glande importante – este FERMITATEA țesuturilor corpului – cu alte cuvinte, menținerea tonusului tuturor țesuturilor din corp.
Proasta funcționare a acestor glande (în contextul aceleași stagnări limfatice care afectează și glanda tiroidă) duce la apariția a două mari categorii de probleme:

1) ***pierderea fermității țesuturilor***
- cu apariția pielii uscate, care atârnă (se pierde elasticitatea pielii) și este plină de riduri;
- cu apariția herniilor de toate felurile (de la herniile de disc, până la hernia hiatală sau ombilicală) sau a ptozelor (înseamnă organe care ”au căzut” de la locul lor, nu-și mai mențin poziția normală, anatomică în corp – rinichii pot fi ”ptozați” - adică situați mai jos decât în mod normal, sau poate exista o ptoză a uterului și anexelor, la femei – cu senzația că ceva atârnă în jos, sau o ptoză a stomacului, sau a intestinului gros – cu apariția tulburărilor de scaun; la femei, sânii ”atârnă” și trăsăturile feței pot fi ”lăsate” evident (aici fiind ”terenul de lucru” preferat al chirurgilor plasticieni – dar ce ne facem cu adevărata ”cauză” a problemelor? - dezechilibrul suprarenale/rinichi/limfatice/tiroidă-paratiroide?
- apar varice (se pierde fermitatea pereților venoși vasculari), vase sparte de sânge pe picioare (pierderea fermității pereților capilarelor sau arterelor mici), hemoroizi (pierderea fermității pereților venelor hemoroidale la nivelul rectului)
- favorizarea reacțiilor tip spastic (cârcei, crampe, fasciculații, la nivelul mâinilor, picioarelor reacții catalogate de medicină drept ”spasmofilie”)

2) ***tulburări tip depresiv*** (de la tristețe, melancolie – până la depresie cu tendințe suicidare) – ca urmare a proastei funcționări tiroidă/paratiroide. Mineralele tip calciu și magneziu sunt esențiale în menținerea echilibrului sistemului nervos central și periferic și tulburările acestora determină reacții emoționale profunde și puternice.

Glandele paratiroide sunt atât de puțin cunoscute, încât nici măcar nu sunt băgate în seamă de medicina tradițională – iar intervenția lor în economia organismului nu este nici măcar un pic cunoscută.
În cartea dr. Morse aveți multe alte informații despre funcționarea tiroidelor și paratiroidelor.

TIMUSUL

Este o altă glandă endocrină foarte importantă, situată în zona anterioară a sternului = osul pieptului – chiar pe mijlocul toracelui.
Este o glandă foarte dezvoltată la copiii și care se micșorează în timp, la adulți.
Are o funcție importantă, cunoscută și de medicina tradițională, în coordonarea apărării imunitare, eliberând o serie de celule numite limfocite T și limfocite B (sunt celule care migrează apoi în sistemul limfatic – de aceea se numesc LIMFOCITE!) - și au rol esențial în apărarea corpului de ”invadatorii” externi.

Dar o altă funcție la fel de importantă a timusului – descrisă mai mult în literatura ”ezoterică” - este funcția de ”centru al importanței de sine” (Luule Viilma în cartea sa ”Durerea este în sufletul tău”, Manual pentru învățarea limbajului stresurilor, Colecția ”Învață să te ierți” - îl descrie foarte plastic la pagina 147)

Când cineva vă strigă: ”Hei, tu!” arătați cu degetul înspre stern (spre timus) întrebând ”Cine, eu?”
Deci timusul este sediul ”Eu-lui” - ”Ego”-ului, Importanței de sine așa cum îl/o percepem fiecare dintre noi.

Nu vom arăta cu degetul nici către cap, nici către burtă și nici către altă parte a corpului. Ci exact către zona centrală – către „timus”.
Multe tulburări aparute la adult, la nivelul sistemului endocrin/limfatic și al timusului, în special, sunt legate de ”părerea de sine” (care variază dramatic între ”bietul de mine” și ”minunatul de mine, care merită de toate”).

Ajunși cu discuția despre glandele endocrine în acest loc al lecției – voi menționa că întregul sistem endocrin – este mult mai bine și detaliat discutat – cu toate funcțiile și corespondențele sale – în literatura ezoterică și teologică – decât în literatura medicală.
Observăm cum sistemul endocrin este o ”zonă de mister” pentru medicină - dar un teren foarte explorat în zona ”spirituală”.

De aici – vom realiza cum acest sistem endocrin este AXUL de legătură între corpul nostru material și energia noastră și a lumii din jur.
Pentru că în prezent, lumea este studiată fragmentar de diferitele domenii de cunoaștere – nu mai reușim să înțelegem ”integrat” lucrurile.

Dar Sănătate 5D își propune o viziune de ansamblu și o aducere la un loc a cunoașterii – indiferent de domeniu – medical sau spiritual – întrucât fiecare ”cale” are contribuția sa importantă.
În partea de ”Resurse” găsiți multe trimiteri bibliografice către cărți și documente teologice care studiază legăturile cu medicina. Călugări română celebri au studiat în profunzime aceste legături și au descris importanța sistemului endocrin în corpul omenesc (părintele Arsenie Boca – în ”Cărarea împărăției”).

ftp://ftp.logos.md/Biblioteca/_Colectie_RO/2boca.pdf

În literatura ezoterică a lumii – glandele endocrine corespund sistemului de ”chakre” sau centrii energetici ai corpului – care sunt în număr (cel mai frecvent) de 7 – corespunzând celor glande endocrine importante:

1) chakra rădăcină (în zona anusului) – glandele sexuale
2) chakra plexului sacral (în zona dintre buric și osul pubian) – glandele suprarenale
3) chakra plexului solar (zona stomacului) – pancreasul endocrin
4) chakra inimii (mijlocul sternului) – timusul
5) chakra gâtului – tiroida și paratiroidele
6) chakra celui de-al treilea ochi – epifiza
7) chakra coroanei – hipofiza

Nu vom intra și mai în detaliu în cadrul Lecției din Manual – ci în cadrul platformei electronice a Școlii Sănătate 5D vom face trimiteri către autori care descriu foarte în amănunțime legături, simboluri și amănunte interesante despre funcționarea acestor ”centrii energetici” sau chakre – și legăturile lor cu glandele endocrine.

HIPOFIZA

Sau glanda pituitară este glanda ”șefă” - coordonatoare a sistemului endocrin – fiind elementul de legătură cu sistemul nervos central (cu o structură anatomică numită hipotalamus).
Eu numesc hipofiza ”punguța cu doi bani” (exact ca în povestea pentru copiii cu cocoșul care s-a ținut de boier să-și recupereze ”punguța”).

Hipofiza – sau ”punguța cu doi bani” situată la baza creierului – are două părți – una numită anterioară (mai în față, spre creier) și alta posterioară (mai în spate, spre faringe) – fiecare dintre ele

eliberând o serie de hormoni importanți pentru echilibrarea funcției celorlalte glande endocrine aflate ”în subordine”. Hipofiza este atașată la baza creierului, undeva în spatele ochilor, în mijlocul capului.
Ca glandă centrală, hipofiza controlează câteva dintre funcțiile pe care le îndeplinesc majoritatea celorlalte glande – iar când ea slăbește, poate afecta întregul organism printr-o reacție în lanț.
Glanda hipofiză poate afecta tiroida sau glandele suprarenale, și întregul organism.
O statură prea mică sau prea înaltă indică probleme de funcționare ale hipofizei.
Neregularitățile ciclului menstrual, probleme tip îmbătrânire rapidă, afecțiuni neurologice importante (precum scleroza multiplă, boala Parkinson), vitiligo, alte afecțiuni auto-imune – indică o slăbiciune funcțională a hipofizei, printre altele.

Pe Internet pot fi găsite detalii despre funcționarea acestei glande importante, așa cum sunt cunoscute în prezent (are formă de ”punguță cu doi bani”, nu-i așa?)
http://anatomie.romedic.ro/hipofiza-glanda-pituitara

Ce se cunoaște mai puțin este legătura extraordinară între HIPOFIZĂ și colonul transvers al intestinului gros – cele două provenind din aceeași parte a embrionului puiului de om.
Orice tulburare, stagnare și inflamație a colonului transvers are repercusiuni uriașe asupra funcționării hipofizei. Persoanele care suferă de constipație – au cel mai adesea stagnări de materii fecale la nivelul colonului transvers – care are formă de ”bărcuță” - și foarte des se confruntă cu tulburări funcționale ale hipofizei.

Dacă stagnarea limfatică – afecta predominant tiroida și paratiroidele,
stagnarea digestivă (constipația) – afectează predominant hipofiza.
Până nu se echilibrează tranzitul intestinal și buna funcționare a intestinului gros (în special a colonului transvers) – nu putem să echilibrăm funcția hipofizară.

ESTE O OBSERVAȚIE PRACTICĂ foarte importantă – de aici subliniind rolul major pe care îl vom pune pe detoxifierea colonului și combaterea constipației (prin dietă) în strategia SĂNĂTATE 5 D (”constipația” - este un simptom care, precum cocoșul din poveste, strigă continuu la noi

”Cucurigu, boieri mari, dați punguța cu doi bani!”)

Hipofiza este afectată și de stagnarea limfatică importantă din zona capului, în special din regiunea de la baza creierului (baza nasului). Tulburările tip sinuzită, rinită cronică, toate tulburările de vedere sau cele apărute la nivelul ochilor (conjunctivită, ulcioare etc) indică stagnare limfatică=acidoză=inflamație în țesuturile respective. Hipofiza este ”prinsă” și ea în cadrul stagnării mucusului la acel nivel – presiunea limfei toxine și a mucusului reactiv asupra țesuturilor capului putând să dea tulburări importante (migrene, dureri de cap, amețeli, rău de mișcare, tulburări de atenție, concentrare, memorie, căderea părului, distrucții importante ale țesuturilor din zonă).

Pentru că Hipofiza realizează legătura sistemului endocrin – în întregime - cu sistemul nervos și cu

toate celulele corpului – ea este ”releul” de legătură între ”animalitate” (corpul pe care îl avem) și ”umanitate” (energia care ”locuiește corpul, numită și Spirit, sau Suflet sau Dinamică).
Nu întâmplător, cocoșul din poveste își tot cerea ”spiritul” înapoi (”Cucurigu, boieri mari, dați punguța cu doi bani!) – pentru că atunci când ai ambele părți funcționale (trup și spirit) – și ești ”întreg” - te poți ”cupla” la energia Universului și totul îți merge ”din plin” (precum cocoșului din poveste!). Înțelepciunea populară ne transmite mesaje profunde, ascunse în povești și cântece – pe care le putem descifra doar când punem la un loc toate piesele din puzzle!

EPIFIZA sau glanda pineală este o altă glandă importantă – care are o funcție legată de mecanismul de somn/veghe. Este o glandă mică, de formă conică, localizată în spatele și chiar deasupra sprâncenelor. Se știu foarte puține despre funcțiile acestei glande – doar că sintetizează melatonină, hormon ce contribuie la relaxarea organismului și intrarea în procesul de somn. Melatonina poate afecta pigmentația pielii și a părului.
Glanda pineală este reglată și guvernată de lumină (externă, dar și internă).
Stagnarea limfatică din zona capului o afectează și apar tulburările de somn – tip adormire dificilă, somn superficial, sau trezire dificilă dimineața (caracteristice sindromului de oboseală cronică).

PANCREAS-ul este în același timp o glandă endocrină și una exocrină.
El produce hormoni secretați direct în sânge (de aceea se numește glandă endocrină)
Dar produce și substanțe secretate printr-un canal, în tubul digestiv (glandă exo-crină).
Hormonii săi insulina și glucagon-ul (în principal), dar și alții (precum somatostatină) – se ocupă de echilibrarea nivelului glucozei în sânge (glicemiei). Conlucrează foarte strâns cu hormonii glucocorticoizi ai suprarenalei – pentru menținerea nivelului constant al glicemiei în sânge.
Așa cum vom discuta de foarte multe ori în cadrul Școlii Sănătate 5D – zaharurile – carbohidrații – reprezintă COMBUSTIBILUL celulelor umane.

Celulele umane au nevoie de carbohidrați simpli, ușor de absorbit și prelucrat, ușor de folosit și care să nu lase prea multe reziduuri după folosire. Întocmai precum un motor de mașină are nevoie de combustibil de bună calitate – așa și organismul nostru dorește ”cea mai bună calitate” pentru combustibilul celular. De aceea sunt atâtea organe importante implicate în echilibrarea nivelului glicemiei – pancreasul, suprarenalele, hipofiza, ficatul, întregul tub digestiv – întrucât existența continuă a combustibilului celular asigură menținerea vieții celulelor.
http://anatomie.romedic.ro/pancreasul

GLANDELE SEXUALE

OVARELE la femeie – sunt organele specifice implicate în procesul de reproducere feminină.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Ovar
Aceeași funcție o îndeplinesc și TESTICULELE la bărbat
http://anatomie.romedic.ro/testiculele
Există o relație foarte strânsă între glandele sexuale și glandele suprarenale/hipofiză – modificările endocrine propagându-se în lanț între aceste structuri.
Multe dintre problemele de infertilitate, sterilitate, de dificultate de menținere a unei sarcini – se datorează proastei funcționări a suprarenalelor/hipofizei, în contextul stagnării limfatice importante de care discutăm de la începutul lecțiilor.

Toate glandele care fac parte din sistemul endocrin sunt ESENȚIALE pentru menținerea sănătății și a formei optime a corpului fizic.
Sistemul endocrin reprezintă ”procesorul central” al computerului intern al corpului (reprezentat de sistemul nervos).

Dr. Morse spune că în 75% din totalul bolilor este implicat sistemul endocrin. Din observațiile mele practice la cabinet – nu cred că există problemă de sănătate a corpului omenesc în care să nu fie implicată o parte a sistemului endocrin.

În decursul lecțiilor ulterioare, vom reveni iar și iar în discuție la funcționarea sistemului endocrin – pentru că este o altă CHEIE importantă a înțegerii noii paradigme a vindecării.
Micile glande endocrine – și substanțele tip ”informații” pe care ele le eliberează în cantități infime (substanțele numite ”hormoni”) - realizează legături esențiale între toate părțile corpului nostru – ajutându-l să se adapteze la multe schimbări din mediul exterior și cel interior.
Echilibrarea sistemului endocrin este o parte esențială din procesul de vindecare – indiferent de ”numele” afecțiunii pe care o are persoana.

Menționare suplimentară:
Din această lecție deja veți percepe ”intenția” strategiei Sănătate 5D – de a integra INFORMAȚII din toate domeniile cunoaștere – de a aduce la un loc medicina, teologia, spiritualitate, psihologia, simbolistica, cunoașterea populară și orice altă sursă utilă de informație – pentru a obține o imagine unitară și SIMPLĂ a funcționării omenești.

Intenția ”holistică” - de aducere la un loc a părților componente – care există în lume la ora actuală - ne imprimă clar direcția în care să continuăm explorările.
După milenii de fragmentare – și studiere separată a unităților – tendința actuală este de ”unificare”, de aducere împreună – de ”întregire” a corpului de cunoștințe.
Exact așa cum noi suntem laolaltă, ca și grup, la Școala Sănătate 5D – pentru a pune împreună la un loc cunoașterea practică și teoretică obținută de fiecare dintre noi.

La finalul lecției, vă vom propune să vă explorați propriul sistem endocrin, notându-vă pe scurt răspunsurile la următoarele întrebări și descoperind fiecare dintre voi care sunt problemele endocrine cu care vă confruntați, în acest moment al vieții:

Starea HIPOFIZEI:
- sunteți prea scund sau prea înalt de statură?
- arătați mai tânăr sau mai bătrân decât vârsta cronologică (din buletin)?
- există dureri de cap (tip migrene, presiune etc), tulburări de vedere sau amețeli?
- la femei – există neregularități sau perioade de luni de zile de oprire a menstruației (la fetele tinere, chiar din primul an de venire a ciclului)?

Starea EPIFIZEI:
- aveți pete maronii sau albe pe piele (sau vitiligo?)
- aveți multe fire de păr alb?
- aveți tulburări de somn (de adormire, somn superficial, trezire în stare de oboseală)

Starea TIROIDEI/PARATIROIDELOR:
- aveți probleme de greutate corporală (supraponderal, pierdeți greu în greutate chiar și în cure intestive de slăbire)
- aveți probleme cu părul (cade ușor, subțire, chelie) sau cu unghiile (sfărâmicioase, cu dungulițe verticale sau orizontale, se rup ușor etc)
- aveți palpitații, extrasistole, bătăi neregulate la nivelul inimii?
- sunteți friguros/călduros, transpirați prea mult/prea puțin?
- aveți hernii, hemoroizi, varice, vase sparte pe picioare?
- aveți probleme cu calciul (scade adesea), cu oasele (osteoporoza, scolioză, fracturi ușoare

ale oaselor) și cu dinții (carii, structură proastă a dinților)
- aveți crampe musculare (spasme, cârcei, fasciculații musculare, spasmofilie)?
- aveți probleme tip melancolie, tristețe, accese de depresie, stare de nemulțumire interioare, iritabilitate și crize de furie (probleme ale magneziului)?

Starea PANCREASULUI:
- simțiți nevoia să consumați dulce (ciocolată, patiserie, făinoase)?
- acumulați gaze după ce mâncați sau simțiți că mâncarea se oprește în stomac?
- eliminați alimentente nedigerate prin scaun?
- aveți tulburări tip diaree, gastrită sau enterită?
- sunteți prea slab/slabă și nu reușiți să creșteți în greutate?
- vă este sete, urinați mult/puțin?
- aveți alunițe pe corp?

Starea SUPRARENALELOR:
- suferiți de atacuri de panică, crize de anxietate, frici multiple, vă simțiți inferior celorlalți și lipsit de încredere în propriile puteri (timiditate excesivă)?
- aveți hipotensiune sanguină (sub 120 tensiunea sistolică)?
- faceți ”crize de hipoglicemie” (tremur, slăbiciune, transpirație, dacă nu mâncați mai mult timp, toate ameliorate dacă luați ceva dulce sau mâncați orice)?
- apare o stare de tremur (mâini, picioare), la cea mai mică emoție sau solicitare?
- aveți țiuituri în urechi (tinitus)?
- aveți dificultăți de respirație (trageți greu aer în piept, inspir dificil) sau ”gâfâiți” la cele mai mici eforturi?
- aveți dureri în zona lombară (zona șalelor) în special după o zi cu stres, cu o stare de tensiune a spatelui și încordare?
- La femei – aveți ciclul menstrual neregulat – hemoragia foarte abundentă – chisturi ovariene – formațiuni fibromatoase – endometrioză – dureri mamare, mai ales în cursul ciclului menstrual – apetit sexual scăzut – ați avut avorturi spontane sau probleme legate de concepție?
- La bărbați – suferiți de afecțiuni ale prostatei (urinare frecventă, mai ales noaptea) – sau probleme de erecție, ejaculare precoce sau tulburări de apetit sexual?

Răspunzând simplu la întrebările de mai sus vă puteți face o idee despre dezechilibrele cu care vă confruntați, fiecare, la nivelul sistemului endocrin.
Alături de problemele identificate la evaluarea sistemului limfatic – aceste ”indicii” ne vor ajuta să ne facem o idee despre mărirea și intensitatea problemelor de sănătate cu care ne confruntăm fiecare.

MODULUL 2 – ELIMINĂRI

Scopul acestui modul este familiarizarea cu principalele sisteme implicate în procesările de ”combustibili” (hrană și oxigen) și ”eliminarea” reziduurilor din corp (sistemul digestiv, urinar, respirator și pielea). Procesele de ELIMINARE sunt EXTREM de importante pentru menținerea sănătății corpului, așa cum vom descoperi de-a lungul lecțiilor Școlii Sănătate 5D – de aceea, înțelegerea funcționării acestor sisteme importante este VITALĂ.

LECȚIA 3 – Tractul digestiv

LECȚIA 4 – Alte organe de eliminare (rinichi, piele, plămâni – mucoasele respiratorii)

LECȚIA 4.1 – Diafragmul toracic

LECȚIA 4.2 – Mușchiul psoas

LECŢIA 3 - TUBUL DIGESTIV

Alimentația este una dintre funcțiile fundamentale ale ființei umane.
Orice sistem biologic viu (dar și orice mașină făcută de om) are (au) nevoie de ”combustibil” pentru a funcționa.

Tubul digestiv este sistemul ”de alimentare” a mașinii biologice, care este ființa umană.
În multe articole am scris faptul că ”omul este un tub digestiv” - dar dacă vă uitați în natura din jur, toate ființele vii sunt ”tuburi digestive” în mișcare. Toți căutăm continuu mâncare și întreaga noastră viață se învârte în jurul mâncării (oamenii au elaborat chiar forme ”rafinate” de socializare în jurul procesului de alimentație – să-i ”deghizeze” natura grosieră și animalică).

Dar asta este ce suntem fiecare dintre noi – o parte animalică, care are nevoie permanentă de susținere nutrițională pentru a ne păstra funcționarea.

Re-amintire a naturii a ceea ce suntem cu toți:
http://adevarul.ro/news/stiri-ciudate/scene-incredibile-vanat-crocodil-jaguar-8_5245a61fc7b855ff56d1b643/index.html

Oamenii sunt mai mult decât partea animalică – au și o parte energetică (”luminoasă”) - pentru că orice există în acest Univers dual are o dualitate intrinsecă (inclusiv lumina are un aspect de corpuscul, de particulă, și un altul de undă, de energie).
Un documentar special, numit ”Trezirea” ne povestește despre complexitatea a ceea ce suntem:
http://www.youtube.com/watch?v=XKkWIi53ITc
Pentru a putea învăța și apoi accesa partea de energie rafinată, subtilă, care suntem, este esențial să ne înțelegem partea grosieră, animalică.
Iar cunoașterea/înțelegerea structurii anatomice, a biochimiei și funcționării tractului digestiv – este OBLIGATORIE pentru ”folosirea” corectă în practică a mașinii biologice care este corpul nostru.

Tractul gastro-intestinal sau tubul digestiv este format dintr-o serie de organe cavitare prin care intră și trec alimentele, fiind transformate din material grosier (cu vibrație energetică joasă) în material din ce în ce mai rafinat (cu vibrație energetică înaltă).
La trecerea dintre fiecare dintre componentele tractului digestiv, alimentele suferă o transformare (există ”praguri” sau ”porți” între toate aceste organe) – astfel încât, treptat, cu fiecare prag pe care îl trec, alimentele suferă transformări.

Interesant este faptul că toată lumea (nu numai alimentele) suferă transformări când trece anumite ”praguri”. Zilnic – intrați pe ușa de la serviciu – și suferiți o transformare – deveniți un alt individ, de fapt vă asumați un alt rol personal, care presupune anumite comportamente și o altă folosire a corpului fizic. Și apoi când intrați pe ușa locuinței personale – vă transformați din nou ”rolul” - pentru a îndeplini alte sarcini și a fi cineva diferit. Pe orice ușă intrați – suferiți o transformare.
Ușile (porțile) sunt simboluri ale schimbării.

Chinezii și orientalii cunoșteau aceste lucruri și ”plantau” porți în mijlocul naturii – pentru a simboliza ”trecerea” și modificarea stării de vibrație interioară.

La fel – alimentele trec prin tubul digestiv, și după fiecare ”poartă” - își schimbă structura, dinamica și vibrația, astfel încât la fiecare nivel se întâmplă altceva.
Întregul proces de digestive presupune un consum de energie din partea organismului.

Și vom discuta foarte mult în cursul strategiei ”Sănătate 5D,, despre diferitele feluri de alimente și consumul de energie necesar pentru folosirea lor de către organism.

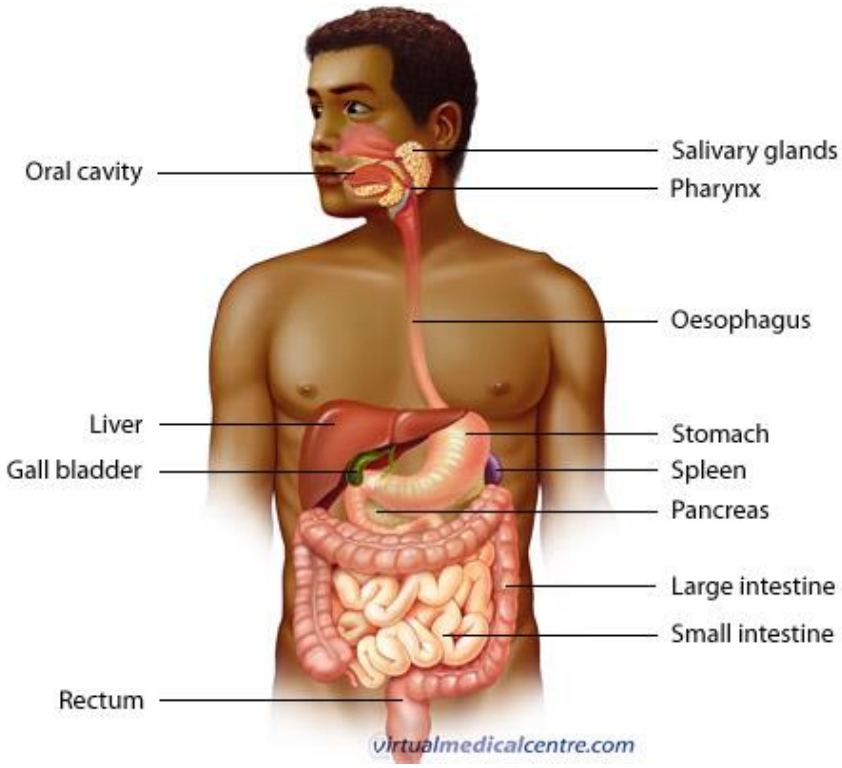
Vom aminti aici cele 4 PROCESE FUNDAMENTALE ale procesului de digestie – pe care le vom repeta de multe ori în curs – pentru a fi bine înțelese și mai ales, aplicate în practica zilnică.

- DIGESTIA BUNĂ a alimentelor – este primul principiu. Este facil pentru tubul digestiv să folosească alimente ușor digerabile, care să nu suprasolicite tractul digestiv
- ABSORBȚIA CORESPUNZĂTOARE a nutrienților – este esențial pentru organism să poată absorbi nutrienții obținuți din prelucrarea materialului ce trece prin tubul digestiv.
- UTILIZAREA nutrienților de către celule – este la fel de importantă – este esențial ca tot ceea ce se absoarbe să poate fi folosit de către ”destinatari” (celulele organismului)
- ELIMINAREA reziduurilor – este la fel de importantă – atât a reziduurilor celulare, cât și a reziduurilor organice rămase în urma prelucrării alimentelor.

Cele 4 procese fundamentale: DIGESTIA, ABSORBȚIA, UTILIZAREA și ELIMINAREA – au nevoie să se desfășoare ”în flux continuu” - zi după zi, de-a lungul vieții ființei umane (și a ființelor vii), pentru a susține viața în corpul biologic.

Să ne întoarcem la anatomia tractului digestiv, să discutăm mai mult despre el și părțile sale componente.
Tractul digestiv, cunoscut și sub denumirea de canal alimentar, este un tub fibromuscular cu o lungime de 9 metri, care se întinde de la gură până la anus. Pot fi necesare până la 24 ore pentru ca hrana să traverseze prin diverse organe și tuburi, de la început până la capăt.
Abdomenul uman este practic ”umplut” cu organe aparținând tractului digestiv.

http://www.virtualmedicalcentre.com/anatomy/gastrointestinal-system/7



Părțile componente ale tubului digestiv sunt:

1) cavitatea bucală
2) esofagul
3) stomacul
4) duodenul – în care se varsă secrețiile de la bilă (ficat) și pancreas
5) intestinul subțire (jejun și ileon)
6) intestinul gros (colon ascendent, transvers, descendent și sigmoid)
7) anus și rect

http://anatomie.romedic.ro/sistemul-digestiv

http://www.scribd.com/doc/138211506/Fiziologia-Sistemului-Digestiv-proiect-ppt

http://www.slideshare.net/mihaelapaduraru/sistemul-digestiv

Studiați cu atenție și în detaliu oricare dintre informațiile de mai sus – pentru a avea o idee de bază despre anatomia și fiziologia tractului digestiv.
Veți găsi pe Internet foarte multe informații, dacă doriți mai multe detalii.
În prezenta lecție, vom încerca să vorbim ”altfel” despre toate aceste organe – așa cum am făcut, deja și vom face, la fiecare lecție.

CAVITATEA BUCALĂ

Reprezintă începutul tractului digestiv. Dar vom vedea cum ea, este în același timp și o zonă foarte importantă pentru tractul respirator (înotătorii știu acest lucru). Iar sistemul nervos o folosește drept ”poartă” de relație cu semenii (organ al vorbirii).
Așadar – sistemul digestiv, sistemul respirator și sistemul nervos, alături de sistemul circulator – se întâlnesc la nivelul cavității bucale.

Gura este zona cea mai tensionată și dinamică a corpului – cea mai ”yang” (cum spun chinezii).
Gura noastră aproape că ”nu stă niciodată” - mereu are ceva de făcut. Ori mestecă, ori mănâncă, ori se mișcă, pur și simplu, în timpul gândirii (când gândim, apar mișcări involuntare și ale limbii și ale mandibulei). Nici măcar în somn, gura noastră nu se relaxează!
Gura este considerată CENTRUL activ al corpului nostru – locul prin care ne ”exercităm” (punem în practică) conștiența și libertatea.

Gura este ”pivotul” funcțiilor corporale.
Controlându-ne mâncatul, respiratul și vorbirea – ne controlăm viețile.

Nivelul de toleranță al gurii este mai mare decât al oricărui organ din corp – este uimitor ce putem introduce în ea. Mulțumită fluxului continuu de salivă, care ajută la diluarea a ceea ce este necomestibil sau negustos, explorăm lumea din jur cu ajutorul gurii - în copilărie, introducând orice în ea - ”gustând” mediul înconjurător și învățând astfel despre el. Simțul gustului, alături de cel al mirosului sunt foarte importante la începutul vieții – și ar trebuie să rămână așa, întrucât stau la baza DISCERNĂMÂNTULUI. Iar aceste simțuri rămân intacte doar dacă mestecăm bine hrana.

Când folosim gura pentru procesul alimentar – este bine să o folosim DOAR pentru procesul alimentar. NU SE VORBEȘTE la masă sau cu gura plină.
Deși înțelepciunea străveche cunoaște acest lucru - ”socializarea” forțată indusă de civilizația

modernă este făcută special pentru a încălca acest principiu fundamental. La orice masă ”festivă” - se mănâncă și vorbește în același timp (ambele procese făcându-se la fel de prost!).
Masticația (mestecatul) este o mișcare esențială cu care debutează procesul digestiv la nivelul gurii.
MESTECAȚI BINE – ne spuneau în copilărie mama și bunica.
Mâncarea modernă și procesată ”induce” și forțează o masticație superficială (cât de bine poți mesteca o înghețată sau o ciocolată, un produs de patiserie sau o bucată de carne?).

Masticația (mestecatul) are multiple funcții:

- fragmentează alimentul introdus în gură, permițând întregii cavități să-i perceapă structura, aroma, acțiunea, permițând corpului să aibă primele informații desprea ceea ce urmează ”să intre”
- ajută la impregnarea alimentului cu salivă (secretată de mai multe perechi de glande salivare), un fluid cu pH alcalin, care impregnează alimentele (în special carbohidrații) și declanșează procesul descompunerii lor chiar de la început
- ajută la luarea unei decizii importante pentru organism – care înseamnă acceptarea a ceea ce a intrat (pregătirea întregului tract digestiv pentru primirea alimentului) sau refuzarea a ceea ce a intrat (scuiparea, eliminarea). Este locul în care această decizie se poate lua cel mai ușor, cu cele mai mici consecințe pentru întregul organism (cu gura luăm decizia ”ne trebuie/nu ne trebuie” - indiferent că este vorba despre mâncare, informații sau obiecte pe care le primim, relații pe care le avem sau orice altceva).

Dacă ”mestecăm” bine – avem timp să luăm decizii bune. Și procesul de digestie ulterior se va desfășura sub auspicii foarte bune.

Dacă am mesteca bine (de 40-50 ori fiecare îmbucătură, poate chiar de mai mult – cu auto-disciplină și de 100 ori fiecare îmbucătură) – practic înghițim tot atâta salivă cât și aliment – așa încât ne vom sătura mult mai repede.

Dacă am mesteca bine – orice fel de aliment introducem în gură – am descoperi că mestecând o bucată de carne de 40-50 ori vom avea un gust îngrozitor în gură și vom decide să o scuipăm (cum fac foarte mulți copiii mici). La fel se va întâmpla cu un aliment tip patiserie (cu zahăr rafinat) – care ”arde” efectiv mucoasa bucală dacă îl ținem mai mult în gură.

Dacă am mesteca bine am descoperi gustul minunat al fructelor și ale legumelor (ați descoperi cât de dulce este varza, bine mestecată – inclusiv varza murată! - mestecată suficient de mult – devine dulce!) și am putea să luăm mult mai ușor deciziile legate de propria alimentație (și de viața noastră).

Citiți povestea de la pagina 32 a cărții dlui Radu Ilie Mânecuță – Nutriția omului, act sacru
Este impresionantă și ne demonstrează cum masticația a făcut diferența între viață și moarte!
http://www.scribd.com/doc/79004995/Radu-Ilie-Manecuta-Nutritia-Omului-Act-Sacru
Intreaga lui carte conține informații deosebite și bine documentate – în ”aliniere” cu ceea ce prezintă dr. Morse.

Masticația (mestecarea) este un obicei care se formează în copilărie. Și necesită o dantură sănătoasă și un sistem nervos sănătos (coordonarea și mișcările limbii și întregi cavități bucale sunt procese foarte complexe).

99% dintre oameni nu știu să mestece – așadar, nu știu să mănânce – nu iau decizii bune (la multe nivele ale vieții) și întreaga viață devine un haos – gestionat continuu prin crize.
Masticația se re-educă prin disciplină.

Prin repetarea iar și iar a procesului de masticație ”normal” (de 40-50-100 ori fiecare îmbucătură) la fiecare masă (unde este posibil, desigur) – zi după zi – ne putem reînvăța să ”începem” corect procesul de digestie.

Și chiar dacă vor mai apare pofte – și veți mai ”gusta” din alimentele din ”memoria celulelor dv” (amintirile copilăriei sunt foarte puternice) – mestecându-le bine – le veți re-evalua calitățile și veți lua decizii noi – adoptând comportamente noi.

Gura (cavitatea) bucală este ”primul prag” pe care alimentele au nevoie să-l treacă pentru a intra în corpul nostru. Iar decizia pe care o luăm, ca ființe conștiente – este CE lăsăm să intre în corpul nostru – și să devină o parte din noi. Această decizie o luăm ”cu gura”!

Limba este un organ extraordinar – este ”centrul” cavității bucale – și imprimă cu dinamica sa, dinamica întregii cavități. Limba are pe suprafața sa ”papile gustative” - care sunt receptori pentru gust/arome: dulce, acru, sărat și amar. Papilele noastre gustative se găsesc între șanțurile de pe suprafața limbii. Ele informează sistemul nervos central (creierul) despre calitatea hranei din gură și acesta inițiază procesul de secreție al enzimelor necesare pentru digestia alimentelor respective. Receptorii gustativi se uzează și sunt înlocuiți constant – și este interesant, că în general, femeile au mai mulți receptori gustativi decât bărbații.

Aspectul limbii ne poate spune foarte multe despre starea întregului tub digestiv. Reflexologia a descoperit valoarea diagnostică a limbii de foarte mult timp.

Nu intrăm mult în detalii – dar o limbă cu depozit albicios, mai ales către baza ei – îți arată cât de prost funcționează ”eliminările” acelui organism, mai ales intestinul gros și rinichii. Cu alte cuvinte, este primul semn al unul sistem limfatic stagnant și al unei acidoze metabolice importante. Și cauza principala a mirosului neplăcut al gurii – atât la copiii, cât și la adulți.

Vom vedea că tranzitul alimentelor prin tractul digestiv are loc cu viteze variabile, în diferitele sale segmente:

1) în cavitatea bucală – alimentele stau ceva mai mult timp
2) prin esofag (conductul care leagă gura de stomac) trecerea este rapidă, în câteva secunde
3) în stomac – alimentele iar stau o perioadă mai lungă de timp (variabilă, funcție de natura lor)
4) prin duoden, iar trec foarte repede
5) în intestinul subțire (care este foarte lung și întortocheat) stau ceva mai mult timp
6) în intestinul gros – în prima parte, tubul descendent trec mai repede, urmează iar o stagnare (colonul transvers), iar rapid (colon descendent), iar stagnare (sigmoid) și apoi iar rapid (rect – anus) – ajung la exterior.

Ați observat deja alternanța rapid-lent – aproape matematică – a ritmului trecerii prin tractul digestiv (cei care cunosc poezie clasică – este ritmul iambic al poeziei – care-i conferă muzicalitate). Sau ritmul mersului ori al valurilor mării.
Digestia noastră este ritm, poezie și muzică.
Muzica Naturii se regăsește în ”muzica” tubului digestiv – unul dintre cele mai ”zgomotoase” sisteme ale organismului (cei care au ținut post o zi știu la ce mă refer).

ESOFAGUL

Este un conduct musculos ce conectează cavitatea bucală de stomac. Traseul rapid și blând către stomac este asigurat atât de mucoasa esofagului, cât și de modalitatea în care hrana a fost mărunțită și amestecată cu salivă în gură.
Odată luată decizia ”înghițirii” - circuitul s-a declanșat și mai sunt puține șanse de întoarcere (de

fapt, una singură, din stomac).
Simptomele de ”arsuri” pe care mulți oameni le au după masă – se datorează stagnării limfatice ÎN PEREȚII ESOFAGULUI (care este și cauza multor probleme tip ulcerații sau cancere ale esofagului). Limfa stagnantă permite reziduurilor acide să agreseze țesuturile din pereții esofagului, cu producerea simptomelor dureroase (arsuri, usturimi, înțepături, dureri = inflamație).

STOMACUL

După ce alimentele au fost ”prelucrate” temeinic în cavitatea bucală, înghițite și purtate de-a lungul esofagului – ajung la altă ”poartă” de trecere și transformare, numită ”cardia” - sau intrarea în stomac. Și pătrunzând în stomac, se acumulează și încep altă parte din procesul de digestie.
Stomacul este un organ cavitar elastic – care se poate acomoda la diferite cantități de hrană. Oamenii consideră că el se poate acomoda și la diferite ”calități” ale alimentelor, de aceea înghit ”de toate” - de la necomestibilele bături acidulate și dulciuri comerciale, până la combinații fantasmagorice și greu de imaginat. Stomacul face eforturi imense pentru prelucrarea și echilibrarea conținutului – fiind secondat și ajutat în eforturile sale de splină.

Splina este și un organ digestiv important (deși majoritatea îl consideră doar un organ limfatic și legat de elementele sângelui). Splina este ”gardianul” stomacului – cea care apără mucoasa gastrică sensibilă de excesul de substanțe agresive, de temperaturile prea scăzute/crescute ale alimentelor sau de amestecurile neobișnuite. Există o relație energetică bine definită în Medicina Tradițională Chineză între splină și stomac – iar medicina modernă nu cunoaște mai nimic despre ea. Chinezii spuneau că prin intermediul Splinei, informația din alimente este transformată în cunoaștere și prin intermediul ei corpul primește energia vindecătoare a alimentelor. La nivel fizic, este posibil să se consume o dietă bună și totuși persoana să nu aibă o splină suficient de puternică pentru a converti alimentele în nutrienți (și atunci corpul se simte ”nenutrit”). Dacă ținem seama și de faptul că splina este un organ limfatic esențial, unul dintre cele mai importante filtre ale circulației limfatice – realizăm însemnătatea bunei ei funcționări.

http://www.centrulnatura.ro/splina/

Este important să amintim aici și conexiunile dintre splină și unghiul splenic al intestinului gros (vom discuta mai jos despre el), dintre splină și diafragm/filetele diafragmatice ale mușchiului psoas, și dintre splină și rinichiul/suprarenala stângă. Vom vedea că ”totul este legat de totul” - în acest minunat corp biologic în care locuim pe pământ.

Alimentele stau perioade variabile de timp în stomac, funcție de structura lor:
- carbohidrații simpli până la 2 ore (fructele stau circa 30 min sau mai puțin, legumele crude circa 1-2 ore)
- carbohidrații compuși până la 3-4 ore (pâine, cartofi, orez, paste, alți tuberculi, alte surse de amidon)
- grăsimile stau circa 4-5 ore
- proteinele stau 6 ore - leguminoasele (fasole, mazăre, năut, linte, soia și produsele din ele), și mult mai mult (8-10 ore și peste, uneori) – ouă, carne, pește, lactate

Amestecurile de alimente au nevoie de multă armonie pentru a fi bine digerate.
Combinațiile ”bombă” între carbohidrați compuși (pâine, orez, cartofi), grăsimi (uleiuri) și proteine (carne, ou, lactate) – pot staționa și 24 ore în stomac – și sunt îndepărtate, uneori, prin vărsătură.

Stomacul îndeplinește mai multe funcții simultan:

- acidul clorhidric ajută la distrugerea celor mai multe bacterii (prima barieră de apărare a organismului)
- enzimele gastrice inițiază procesul de digestie
- începe secreția unui factor enzimatic care ajută intenstinul subțire (ileon-ul) să sintetize și să absoarbă vitamina B12
- prin intermediul mișcărilor peristaltice (mișcări ca niște unde în apa mării, care se produc ritmic, la fiecare 20 secunde) contribuie la transformarea bolului alimentar în ”chim” (un amestec de substanțe mult mai simple) și evacuarea lui, puțin câte puțin, în duoden.

Stomacul este un exemplu minunat de sinergie și echilibru – fiind foarte tolerant la ceea ce se înghite (prin elasticitatea și secrețiile de suc gastric). Poate conține până la 2-3 litri de alimente și se poate lărgi până la 25 cm.

Când amestecul de nutrienți produce prea multă suferință (aciditate, arsuri, dureri etc) – atunci stomacul are abilitatea de a-și inversa mișcările și a-și evacua conținutul în sens ”anti-gravitațional” (așa cum deja ați înțeles – direcția naturală de ”curgere” a bolului alimentar este gravitațională, de sus în jos – la fel ca și curgerea limfatică). Cu alte cuvinte, apar icnelile, greața și vărsăturile – care ajută la golirea conținutului stomacului de ceea ce i-a produs suferință. Dar este întotdeauna o golire ”de urgență” și ”de excepție”. Regula ”curgerii” și a golirii stomacului este spre duoden – ”în jos”.

Ieșirea din stomac spre intestinul subțire, următorul prag de transformare al alimentelor poartă denumirea de ”pilor” - și face legătura între stomac și duoden (prima parte a intestinului subțire).

DUODENUL

Este un conduct scurt, în formă de potcoavă. Între el și stomac există o relație de dăruire – primire într-o perfectă armonie. Cantități mici din chimul alimentar sunt eliberate din stomac în duoden, când acesta semnalizează prin intermediul secretinei, un hormon eliberat de peretele său intestinal. Apoi chimul este supus altor prelucrări în duoden (secreții biliare, secreții pancreatice) și transportat în continuare și abia când se golește, duodenul semnalizează iar prin secretină stomacului să mai elibereze altă ”porție” de chim.
Dinamica procesului digestiv la acest nivel seamănă cu ceea ce se petrece la nivelul cavității bucale – pentru că nu putem să luăm o nouă îmbucătură din mâncare, până nu am înghițit ceea ce aveam deja în gură. Predigestia din cavitatea bucală oglindește digestia din intestine și întregul proces digestiv.
Procesul digestiv în totalitate este RITMIC și ARMONIOS – muzica sa imprimând starea de sănătate a organismului. http://www.youtube.com/watch?v=8nnZz0sq5Dc
Duodenul este cel mai important organ pentru DIGESTIA mâncării – pentru că la acest nivel se produce acțiunea ”în colaborare” a sucurilor biliar și pancreatic, alături de sucurile proprii duodenale.
Procesul digestiv este un proces de colaborare și sinergie, pentru că mai multe componente împreună fac treaba mult mai bine și mai temeinic decât fiecare, separat.
”Temele” intestinului subțire (duodenul este prima parte a intestinului subțire) – sunt DIGESTIA și ABSORBȚIA. Partea de ”digestie” - are loc preponderent în prima parte (duodenul), iar partea de ”absorbție” în a doua parte (jejun și ileon). Înainte de a discuta mai mult despre intestinul subțire, să reamintim pe scurt de pancreas, ficat și vezicula biliară.

FICATUL și VEZICULA BILIARĂ

Sunt organe accesorii ale tractului digestiv, cu rol esențial în procesul de digestie și nu numai.

Despre ficat am vorbit foarte mult, în articolele de pe site.
http://www.centrulnatura.ro/ficatul/
http://www.centrulnatura.ro/detoxifierea-ficatului/
http://www.centrulnatura.ro/category/detoxifiere/

http://anatomie.romedic.ro/ficatul
http://anatomie.romedic.ro/cai-biliare-vezica-biliara

Dr. Morse subliniază repetat faptul că ficatul este un RAM din ”arborele” pe care îl reprezintă tractul digestiv – și suferința acestuia semnifică stagnarea limfatică la nivelul ÎNTREGULUI tract digestiv. De aceea, detoxifierea cea mai importantă trebuie să aibă loc la nivel limfatic și digestiv, în general – și nu este nevoie să ne concentrăm eforturile exagerat (cum se face în prezent) pe tratamentul DOAR al ficatului.

PANCREASUL

Este un alt organ important al tractului digestiv – cu rol fundamental în digestie.
http://anatomie.romedic.ro/pancreasul
Este unul dintre cele mai ”chinuite” organe ale digestiei – în condițiile unei alimentații bogate în proteine și grăsimi – pentru că el eliberează enzimele necesare scindării moleculelor lungi de proteine în aminoacizi.
Majoritatea oamenilor au funcția pancreatică slăbită sau epuizată începând cu vârsta de 20 ani (sau mai devreme) – întrucât alimentația ființelor umane este complet necorespunzătoare dotării anatomice a organismului omenesc.
Proasta funcție pancreatică se identifică prin observarea frecventă de alimente nedigerate în scaun, prin episoade frecvente de diaree, prin dificultatea digerării multor alimente. Alături de suprarenale, pancreasul endocrin se ocupă de echilibrarea glicemiei din corp.
Slăbirea suprarenalelor (stresul) și slăbirea pancreasului (alimentația bogată în proteine și grăsimi – cu alte cuvinte, carne, lactate, ou, uleiuri prăjite, produse de patiserie, ”plăcinta cu brânză” etc) – determină la majoritatea oamenilor o stare de dezechilibru a glicemiei.
Pe nemâncate, copii și adulții fac stări intense de HIPOGLICEMIE (cu amețeală, slăbiciune, transpirație, iritabilitate, nervozitate, stare de leșin, gol în stomac etc etc).
După masă, majoritatea au stări de HIPERGLICEMIE prelungită, cu sete, nevoie de apă (câtă lume nu simte nevoia de a bea apă după masă, deși majoritatea cunosc faptul că nu se recomandă acest lucru...), urinări frecvente, dar și somnolență, ”ceață mentală”, dificultăți de atenție și concentrare.

INTESTINUL SUBȚIRE

http://anatomie.romedic.ro/intestinul-subtire
Cea mai lungă porțiune a tractului digestiv uman, intestinul ”subțire” este numit așa datorită diametrului său. Are o lungime de aproximativ 6 metri și o suprafață de 300 metri pătrați pentru procesarea alimentelor (cu ajutorul unor formațiuni numite ”vilozități” - ce-i măresc suprafața de

absorbție). Am atașat o fotografie a suprafeței intestinale, găsiți numeroase altele pe Internet.
Intestinul subțire este o ”retortă alchimică” super-performantă – în care se produc atât procese de digestie finală, cât și de absorbție a nutrienților.
Aici are loc o ”muncă intensivă” de separare a ceea ce îi trebuie organismului (care este absorbit), de ceea ce nu-i trebuie (care este ”împins” mai departe, către eliminare).
Problema majorității organismelor omenești este dacă pot sau nu profita de ceea ce ”a absorbit” intestinul subțire în procesul digestiei.
Cu alte cuvinte – cât de mult ne bucurăm de fructele propriilor noastre eforturi?

Uitându-vă pe desenul întregului tract digestiv, veți remarca aspectul general al intestinului subțire, încolăcit ca un șarpe în abdomen – foarte asemănător cu cel al circumvoluțiunilor creierului.

Zona intestinului subțire deține multiple terminații nervoase, la fel de multe precum cele din sistemul nervos central – fiind considerată ”creierul abdominal” sau ”al doilea creier” al ființei umane – cel cu care luăm deciziile instinctive (sediul cunoașterii ”directe”, fără cuvinte).
Medicina Tradițională Chineză face o legătură strânsă între intestinul subțire și inimă, considerând cele două organe – sediul ”Focului” în organismul omenesc.
Deciziile creierului abdominal sunt decizii ale inimii – legate de conexiunile care există între toate elementele acestei lumi. Așa cum am amintim mai sus – majoritatea deciziilor sunt legate de ”asimilarea” a ceea ce primim, versus ”eliminarea” și refuzarea.
Inima știe ce avem nevoie pentru a ne fi bine.
Și intestinul subțire pune ”în practică” indicațiile inimii.
(când iubești – poți asimila nutrienți din ORICE! - călugării iluminați au direct această experiență).

INTESTINUL GROS

Sau colonul, este ultima zonă a procesului de digestie. Este numit ”gros” datorită diametrului său de 7 cm. http://anatomie.romedic.ro/colonul-intestinul-gros
Are o formă de ”potcoavă” răsturnată – cu un capăt dilatat – numit ”cec” (legătura cu intestinul subțire), o parte ascendentă (circa 10 cm), un unghi mai rotunjit (”unghiul hepatic al intestinului), o parte orizontală lungă, de 50 cm (colonul transvers – de fapt, are mai mult formă de ”bărcuță”, cu concavitatea în sus), un unghi mai ascuțit (și uneori gâtuit, numit ”unghi splenic” al intestinului gros și una descendentă, de 10 cm, urmată de colonul sigmoid de alți 50 cm.
Am găsit o prezentare frumoasă – pe care o puteți vizualiza, în măsura în care reușiți să-i înțelegeți detaliile (nu este nevoie să intrați în partea de ”afecțiuni”)
http://www.oucom.ohiou.edu/dbms-witmer/Downloads/Witmer_2007-01-23_large-intestine.pdf
Cele mai lungi și mai stagnante părți ale colonului sunt transversul și sigmoidul – aici resturile alimentare ”întârziind” în drumul lor către exterior – pentru a decide ce mai poate fi folosit pentru organism, și ce nu. Stagnarea poate fi importantă mai ales la nivelul ”unghiurilor” de flexie – în special la nivelul ”unghiului splenic” - unde apar adesea ”gâtuiri” sau ”pensări”, cauze frecvente de durere ”pe partea stângă” și de balonare dureroasă.
Poate nu întâmplător, exact colonul transvers și colonul sigmoid sunt și cele mai afectate de cancer.

Sistemul limfatic al intestinului gros (și subțire) este foarte bine dezvoltat, unul dintre organele cele mai importante fiind apendicele. Nu este o întâmplare că la nivelul cecului (regiunea de care este atașat apendicele) apar cele mai frecvente inflamații și este ”zona” preferată a paraziților și viermilor. Iar ”apendicita” este doar rezultatul acumulării limfatice și de reziduuri alimentare stagnante – combinată cu o suprainfecție bacteriană (”normală” în condiții de stagnare).
Așa cum menționam mai sus, colonul transvers – este una dintre cele mai importante regiuni ale intestinului gros – fiind și cea mai lungă, dar și cea poziționată diferit.
Durerile ”în bară”, balonările, stagnările de resturi – se produc la acest nivel.

Este regiunea care face legătura între partea dreaptă și partea stângă a corpului – și este o altă regiune intim conectată cu sistemul nervos vegetativ – prin intermediul PLEXULUI SOLAR.

Vom discuta mai mult despre plexul solar într-un articol ulterior și despre legăturile colon transvers – hipofiză – sistemul endocrin – în lecția 5 – dedicată ”conexiunilor” care există între diferitele părți ale corpului.

Recapitulând puțin, stomacul este cel care depozitează alimentele și le eliberează în ”porții” mici, către intestinul subțire. De la duoden încolo, nimic nu se mai ”depozitează” - totul este ”în mișcare”. Constituienții alimentari, cu apa adăugată și sucurile gastrice reprezintă aproximativ 9 litri. Intestinul subțire absoarbe circa 8 litri, iar intestinul gros, circa 1 litru.
Sarcina intestinului greu este, așa cum am menționat deja, să determine ce mai este util pentru corp și să absoarbă, înainte ca reziduurile să fie eliminate.
Mișcarea intestinului gros este una de ”clătinare laterală” (este o mișcare discretă, dar continuă) – și poate fi ”exagerată” sau ”stimulată” atunci când ne clătinăm stânga – dreapta, stând în șezut (precum nemții care beau bere și se leagănă de pe o fesă pe alta, stând așezați). Este exact mișcare de ”balansare” - pe care o facem atunci când luăm în considerare opțiuni pro- și contra a ceva. Mișcarea ajută la înaintarea și avansarea conținutului intestinal – și dacă nu are loc, materiile stagnează în colon – apare constipația (un exercițiu interesant ”anti-constipație” este să produceți această mișcare stând așezat pe toaletă – clătinându-vă în ritmul unui vals, stânga-dreapta!).

La nivelul intestinului gros se produce ELIMINAREA reziduurilor inutile pentru organism – pentru a elibera corpul de surse potențiale de infecție și toxicitate.
Teoretic – cantitatea care ”intră” în tractul digestiv – este prelucrată și apoi o cantitate asemănătoare este evacuată.
Cu alte cuvinte – cantitatea de materii fecale trebuie să fie proporțională cu cantitatea de mâncare ingerată. Mâncăm de 2-3 ori pe zi, eliminăm de 2-3 ori pe zi.
Dacă nu respectăm ”ritmul” și armonia tubului digestiv – apare STAGNAREA.
Unul dintre moto-urile epidemiologiei – pe care l-am reținut de la prima oră de curs la Facultatea de Medicină, a fost următorul (grosier, dar adevărat!):
”un caca mare, un spital mic – un caca mic, un spital mare”!
Toți marii nutriționiști ai lumii știu astăzi că ”moartea începe în colon” și implicit – faptul că eforturile de curățenie și detoxifiere trebuie inițiate în același loc.
Sănătate 5D susține strategia mult mai completă – a detoxifierii limfatice, renale și a ÎNTREGULUI tub digestiv – care presupune DIETĂ de cruțare și restul metodelor de detoxifiere.

RECTUL și ANUSUL

Reprezintă capătul ”de jos” al tubului digestiv.
http://anatomie.romedic.ro/rectul
Aici este sediul ”deciziei” finale – aruncăm sau păstrăm (temporar – că oricum nu ne putem agăța de nimic prea mult timp!).
V-ați obișnuit deja, de-al lungul ”călătoriei” prin tractul digestiv – să observați câte nivele de ”decizie” există permanent în organism
Mușc sau nu? Înghit sau scuip? Diger sau vărs? Absorb sau elimin? Țin sau dau afară?
Întregul proces digestiv este un proces de DECIZIE.
Poate nu va mai fi uimitoare legătura tractului digestiv cu sistemul endocrin și neuro-vegetativ – și implicit, cu ÎNTREGUL comportament uman.

Rectul se află în dreptul osului ”sacrum” și al unui plex nervos numit ”plexul sacral” (pe imagine, din spate în față, vedeți apropierea între osul sacrum, rect, vagin/uter la femeie și vezica urinară)

Acesta este asociat cu ”centrul sacral” - chakra sacrală – cu glandele suprarenale (vezi lecția 2) și cu crativitatea și productivitatea persoanei.
După atâta ”muncă” a tubului digestiv – ce și cât produce?
După orice fel de proces/acțiune omenească (care este tot un fel de ”digestie, asimilare, folosire și eliminare” a datelor/informațiior) – ce și cât produc?
Prin această regiune se exprimă creația supremă a femeii – viața (tot în dreptul acestei regiuni ”sacre” apare și se dezvoltă copilul). Rectul este ”mentorul” uterului, pe care îl învață când să ”țină” și când să se relaxeze și să elibereze, să lase gravitația să-și facă treaba – să se ușureze! (femeile constipate au mari dificultăți în a naște natural! - nu întâmplător a crescut incidența de cezariene în ultimele decenii!!).

Paranteză
Apropo de poziția de naștere (legată strâns de poziția de defecație, despre care discutăm imediat) – poziția normală pentru femei era cea ”pe vine” - cu forța gravitației dând o ”mână de ajutor” contracțiilor. Poziția actuală – culcat – a fost ”inventată” de medicii francezi pentru pacientele înstărite, prea slăbite de dieta ”bogaților” pentru a susține poziția pe vine.
Majoritatea oamenilor moderni nu pot sta prea mult timp ”pe vine” - așa cum o fac copiii – întrucât genunchii le sunt înțepeniți (genunchii fiind proiecția rinichilor) și mușchii gambieri sunt plini de acidoză de la stagnarea limfatică (contractați – aici apar frecvent cârcei).

Regiunea ”sacră” a organismului înseamnă echilibrul lumină - întuneric. Eliberarea reziduurilor (întunericului) permite manifestarea luminii.
Creativitatea presupune și disponibilitatea de a arăta ”fructele” creației – de a le împărtăși cu ceilalți – de a ne bucura împreună cu alții. Rectul este ”mentorul” detașării de fructele creației și permiterii ca acestea să devină o parte din lumea naturală și disponibile tuturor.
Pentru a putea depăși orice fel de dependență sau agățare (care repezintă ”teme” ale rectului) – avem nevoie să înțelegem ambele aspecte ale sale: pe de o parte, ce ”dar” îți aduce ”dependența” (ce lecție de învățat) - și pe de alta, ce dificultate îți produce ea (ce și cum te blochează). Doar când am înțeles și integrat ambele părți – putem lua decizia eliberării – pentru descătușarea forțelor creatoare.
Conflictele care afectează rectul – provin din cele mai profunde și mai ”de rahat” regiuni ale suferințelor omenești (relații sexuale, relații cu cei apropiați – părinți, frați, copii etc).

Poziția fiziologică de defecația, poziția adoptată de organismul omenesc pentru a elibera cu ușurință rectul de conținutul său este poziția ”pe vine”. Orientalii, popoarele musulmane și arabe cunosc și aplică acest lucru (evident pentru cei care ați vizitat toaletele în aceste țări).
Toaletele moderne ”tip scaun” – impun o poziție nefiziologică, dificilă pentru rect – pe care îl ”gâtuie” și nu-i permit eliberarea completă (întrucât forța gravitației nu mai poate fi de ajutor).

http://viataverdeviu.ro/cea-mai-buna-pozitie-la-toaleta-stat-pe-vine-sau-pe-fund/
http://www.naturesplatform.com/health_benefits.html

Citiți cât puteți din materialele de mai sus – și încercați să vă observați propriile obișnuințe și reacții ale corpului. Vom constata cu uimire cum mici detalii cunoscute de strămoși, dar uitate de omul modern (tip ”poziția de eliminare a fecalelor” - alături de ”mestecarea îndelungată” și ”necombinarea unor categorii de alimente”) - pot fi CRUCIALE în redobândirea sănătății întregului organism.

Călătoria prin tractul digestiv ne duce întotdeauna la aceeași destinație – CENTRUL = marele EU SUNT - ”casa mea interioară” - și abilitatea centrală de a relaționa cu lumea.
Am discutat despre fiecare parte a tractului digestiv în detaliu – și ulterior, în alte lecții, vom discuta

în detaliu despre procesul de digestie – în totalitatea lui.

Tubul digestiv este în întregime un ”instrument” foarte muncit al corpului omenesc.
El ”oglindește” în funcționarea sa tendința oamenilor de a se identifica în special cu ACȚIUNILE lor și cu PRODUCTIVITATEA.
Pentru că avem senzația că IDENTITATEA noastră constă în REZULTATELE muncii noastre.
(nu spunem noi atât de frumos în românește ”treaba mare” și ”treaba mică” - acelor ”rezultate” ale muncii sistemelor noastre de ”prelucrare” și ”eliminare”?).

Dar cele mai mărețe fapte omenești s-au petrecut datorită INSPIRAȚIEI (nu ”transpirației”) - iar aceasta apare doar când omul se relaxează complet și nu mai acționează deloc!!

Post-ul și dietele de ”cruțare” (precum dietele fructariene, cu sucuri sau raw-vegane) ajută la punerea ”în repaus” a acestui gigant sistem digestiv MARE consumator de energie.

Mesajul final al lecției – un rezumat excelent al strategiei SĂNĂTATE 5D:

CÂND ÎNVEȚI CĂ POȚI FACE MAI MULT CU MAI PUȚIN – ATUNCI VEI FI CAPABIL SĂ FACI MAI PUȚIN ȘI SĂ PRIMEȘTI MAI MULT.

Supliment al lecției
Explorarea ”conflictelor subconștiente” legate de părțile tractului digestiv

Pentru cei interesați de medicina psiho-somatică (legătura între stările emoționale și problemele fizice care pot apare în corp), oferim o mică listă:

DINȚII
Smaltul dentar
Conflicte subconștiente = șovăire în ”a mușca”, a lua decizii – nu poate ”mușca” ceva/pe cineva care este prea puternic. Nu vrea ”să muște” pentru că este tabu. Manifestare fizică: caria dentară
Dentina
Conflicte: lipsa stimei de sine prin inhibiția mușcăturii (în confruntarea cu un adversar mai puternic, de cele mai multe ori)
Probleme ale sistemului limfatic = stagnare la nivelul gingiilor, cu acidoză gingii și acidifierea salivei – și ”corodarea” dentinei (cea mai dură substanță din corpul nostru)

Exercițiu: explorați situația dentiției dv. Descrieți pe scurt problemele cu care v-ați confruntat, într-o relativă ordine cronologică, pentru a putea înțelege intensificarea în timp a acidozei și stagnării limfatice, în paralel cu menținerea conflictelor subconștiente.
Identificați dacă scrâșniți din dinți.
Identificați ce anume ”mușcați” cu plăcere (ce articole alimentare – în principal, dar și ce ”propuneri” acceptați de la ceilalți)

CAVITATEA BUCALĂ
Cavitatea ppzisă:
Conflicte = nu poate ”apuca” lucrurile și nu poate gestiona situațiile percepute a fi amenințătoare. Se simte mereu ”atacat” și cu nevoia de a se apăra, ceea ce produce stări de sub-evaluare (și victimizare). Probleme concrete afectând regiunea: cele legate de bani și rezultate la examene. Manifestări fizice: ulcerații (afte) produse de conflictul de a nu fi în stare, sau a nu i se permite să spună ceva.
Probleme limfatice: stagnare limfatică în pereții cavității bucale și sistemul limfatic al capului.

Gingii
Conflicte = mâncarea a fost mușcată, dar nu poate fi înghițită (nu știi dacă îți aduce sau nu vreun profit, vreun câștig).
Stagnarea limfatică din gingii – cauza principală a paradontopatiilor, sângerărilor gingivale, mirosului neplăcut al gurii

Exerciții:
Evaluați starea cavității bucale – a gingiilor, a limbii și a pereților cavității bucale.
Curățați limba cu un curățitor de limbă (http://www.shopmania.ro/q-curatator-de-limba-jordan-cu-2-rezerve, sau il puteți găsi la magazinele DM din Real, sau Maritimo, costă doar 4 sau 5 RON). Faceți procesul în fiecare dimineață, înainte de orice altă măsură de igienă a gurii și evaluați cantitatea de depozit lingual, aspectul acestuia (culoare, consistență, miros)

Faceți un exercițiu de masticație ”corectă” (de 40-50 ori fiecare îmbucătură), în special la masa de seară – când nu vă grăbește nimeni și nu trebuie să plecați nicăieri. Observați dacă veți mânca mai puțin, mestecând mai bine.
Și mai ales – NU VORBIȚI în timp de mâncați.
În restul zilei – observați-vă comportamentul alimentar, mai ales amestecul masticație – vorbire – dar într-un mod detașat, fără să vă judecați și fără să vă blamați. Doar OBSERVAȚI și notați ce descoperiți

ESOFAGUL
Conflict: dorind sau trebuind să înghită ceva și nu este în stare să o facă (în situații de dietă strictă). Sau este silit să înghită ceva ce nu vrea (este inacceptabil, revoltător), este forțat să înghită.
Manifestări fizice: reflux acid, probleme de înghițire (dureri, blocaje, posibil și cancer).

Exercițiu: Ce anume în viața dv prezentă înghițiți pentru că ”trebuie”, deși n-ați vrea să o faceți? (orice situație care vă produce disconfort).

STOMAC
Conflict: am înghițit ceva prea mare și prea greu de digerat (și îmi întoarce stomacul pe dos). Ultima șansă de a respinge ceva care mi-a fost impus cu forța.
Aciditatea continuă a stomacului = senzație subconștientă permanentă de amenințare, de agresiune externă.
Problemele stomacului sunt adesea expresia unei dizarmonii sau a frustrărilor în relații. Tensiunea la locul de muncă este adesea trăită în paralel cu cea de acasă (și persoana ajunge la concluzia că lumea exterioară este agresivă, distructivă și neprietenoasă).
Cauze frecvente ale conflictelor ce afectează stomacul: dispute cu membrii familiei cu privire la moșteniri, probleme financiare, dispute legate de ”hotare” cu vecinii (gastrită), probleme cu partenerul (ulcer gastric, colică, ulcer duodenal).
Afectarea sficterelor cardia și piloric – conflict legat de propriul teritoriu care nu poate fi acceptat, sau o contradicție care nu poate fi tolerată.
Un conflict suficient de serios și prelungit favorizează apariția cancerului gastric.
Probleme ale sistemului limfatic: stagnarea în pereții stomacului = acidoză

Exerciții: evaluați situațiile care vă produc o digestie greoaie (alimente care cad ”greu”, ca o piatră în stomac, situații în care simțiți un ”gol” în stomac – și faceți o listă a lor).
În paralel, faceți o listă cu simptomele gastrice (ale stomacului) cu care v-ați confruntat în timp.
Persoanele care au probleme serioase de stomac, sunt încurajate să facă următoarea listă adițională:
- cu talentele pe care le au, cu abilitățile (îndemânările practice) și cu calitățile pe care le au (toate acestea reprezintă ”bogățiile” pe care le au la dispoziție – pentru a umple ”golul”).

SPLINA
Conflict – deși primește tot ce are nevoie, se simte flămând, nenutrit și neglijat (atât fizic, cât și emoțional și mental). Flămând după iubire (atingere, contact fizic, căldura îmbrățișării).
Probleme legate de concentrare mentală (= dificultatea de sortare a nutrienților în corpul fizic).
Când se simte ne-nutrit, corpul se ”contractă” și împiedică fluxul nutrienților către celule.
Energia bună a splinei – înseamnă că suntem în stare să ne hrănim noi înșine și nu mai căutăm ”o mamă” sau ”un tată” să ne hrănească – ne oferim singuri tot ce avem nevoie.
Probleme limfatice: stagnarea limfatică încetinește fluxul prin splină – cu apariția congestiei și a durerilor ”în partea stângă” - iar în timp, apar probleme legate de numărul de trombocite din sânge și de imunitatea corpului.

Exercițiu: continuați evaluarea modului în care mâncați și vorbiți, și cum amestecați cele două procese – observați dacă vă ”mâncați cuvintele” sau ”vă rontăiți gândurile” sau prezentați episoade de ”diaree verbală” (vorbește gura fără stăpân). Observați și claritatea mentală, precum și cum reușiți să vă concentrați în cursul zilei (înainte și după mese, în special). Notați pe scurt câteva dintre constatări.

FICATUL
Este organul acțiunii, a realizării, a performanței – a manifestării energiei creative care necesită o audiență (claritatea exprimării). Organul CURAJULUI.
Conflicte: lipsa de încredere în propriile puteri, stima de sine redusă, persoană muncitoare, stabilă, competentă, deținând cunoaștere, dar îndoindu-se mereu de propria capacitate – LIPSA CURAJULUI.
Probleme emoționale: limitare (eu atâta știu, atâta pot), intoleranță/încăpățânare (eu știu mai bine), fanatism (eu știu cel mai bine și tu trebuie să fii de acord), supresie (furie supresată, sarcasm, cinism)
Soluția: RÂSUL și veselia – sunt semne ale fericirii și libertății interioare. RÂSUL este un semn de putere interioară și sănătate, pentru că toate organele sunt masate și aduse la aceeași rezonanță ritmică. Veselia, sociabilitatea și fericirea provind dintr-un ficat sănătos!

Exercițiu: faceți zilnic ”haz” de propria persoană, de propriile slăbiciuni și de propriile greșeli – râdeți de ”repetițiile” rutiniere în care vă observați și găsiți-le ”nume nostime” - notați câteva dintre constatări în ”jurnalul de evaluare”.

INTESTINUL SUBȚIRE
Conflict: inabilitatea de a profita de ceea ce a obținut
Principalele stări: furie nedigerabilă sau frică de înfometare (de sărăcie) – persoane care muncesc continuu ”să aibă”- manifestări fizice: indigestie și malabsorbție, ulcer duodenal, boala Crohn, cancerul intestinului subțire
Inabilitatea de a digera ceva – tulburări în ”teritoriul” familiei, a colegilor – cu stare de resemnare și tristețe fatalistă – Manifestare clinică: ulcer duodenal, boala Crohn
În spatele bolii Crohn stă, în special – o problemă legată de bani și fluxul acestora – care trezește ”frica existențială” de a nu rămâne fără mâncare și de a nu fi în stare să supraviețuiască.

Exercițiu: În viața dv zilnică, cât din ”fructele” muncii dv vă revin direct și cât ”distribuiți” celorlalți? (”fructele” muncii dv – sunt nu numai obiecte, activități, ci și timp, energie = sfaturi, informații etc). Faceți un grafic procentual personal (cât % pentru mine, cât % pentru ceilalți).

INTESTINUL GROS
Temele intestinului gros: încrederea în sine și prejudecățile
Tema încrederii în sine – include sentimentele de valoare de sine și încredere în abilitățile și creativitatea personală.

Lipsa încrederii în sine – este exprimată în multe tulburări digestive, precum intestin iritabil, constipație și diaree.
Tema prejudecăților – persoana nu și-a format propria opinie, prin propria experiență – ci a acceptat fără să conteste opiniile părinților, profesorilor, prietenilor, strămoșilor etc. Opinii precum ”toți bărbații sunt niște netrebnici” sau ”țiganii sunt niște hoți”. Prejudecățile reprezintă ”constipație” mentală – ne agățăm de reziduuri mentale care nu ne folosesc – dar nu le elimină.

Exercițiu:
Aveți încredere în propriile puteri? Că puteți supraviețui oriunde și oricând?
Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?

RECTUL
Tema rectului este foarte specială – este locul ”fizic” în care se ia decizia definitivă - nu-mi mai este util, îl arunc.
Dacă procesul nu are loc natural, apar simptome tip ”intoxicare”
Retenția scaunului ne dă senzația de siguranță, că avem ceva care ”ne aparține” (cunoașteți cu toții copiii care se ”țin” să nu elimine scaun, se despart cu dificultate de propriile excremente).
Există o legătură cu casa – cu locul în care ne simțim ”în siguranță” - cei care nu mai au senzație de ”acasă” nicăieri (refugiați, emigranți, cei care călătoresc mult, copii adoptați) – pot dezvolta fisuri anale, hemoroizi interni și cancer al rectului.
Altă temă a rectului – este ”dependența de terapeut” - ”cineva” din exterior să mă vindece. Eu nu sunt în stare, depind de ”tine”.
Conflict cu privire la identitate și origine (cine sunt?) - sau nesiguranța rolului social (alegerea carierei) – ce am eu de făcut? (inabilitatea de a te defini fără mama sau alte persoane apropiate, sau frica de a nu face față fără ele) – manifestări fizice: hemoroizi.

Exercițiu:
Faceți un tur prin casa dv. Și notați care ar fi obiectele de care nu aveți nevoie (pe care nu le-ați mai folosit de ani de zile, pe care ”le mutați de colo-colo” și nu vă decideți să le aruncați).
Ce faceți în casa dv, faceți și în corpul dv.

Și 2 EXERCȚII interesante pentru următoarele săptămâni:
- O dată pe săptămână – reflectați asupra a cât de multă FERICIRE și ENERGIE radiați către cei din jur
- Când vă întâlniți cu prietenii – NU VORBIȚI despre ce ați făcut – ci discutați despre ceea ce NU ați făcut, despre ce ați ”eliminat” din viața voastră, despre ce ați ”scăpat” și ați reușit ”să nu mai faceți” - la care ați spus ”la revedere” pentru totdeauna.

Exercițiile nu sunt obligatorii – dar reprezintă niște ”jocuri” foarte interesante pentru cei care doresc să se cunoască mai bine.
Ne-am gândit să vă oferim ”hrană pentru gândire” - și mai ales – ocazii de a vă ”juca” – singuri, sau împreună cu cei dragi (copii adoră să fie prinși în jocuri) și în felul acesta, să învățați cât mai multe despre propriul organism și obiceiurile (inconștiente) pe care le aveți.

LECȚIA 4 - ALTE ORGANE DE ELIMINARE (PLĂMÂNII, RINICHII, PIELEA)

În multe dintre articolele sau comentariile mele am făcut analogia între corpul omenesc și o mașină. Acest lucru este ușor de făcut, întrucât omul își crează ”jucăriile” după ”chipul și asemănarea sa”, și creațiile sale fiind simpliste și ușor de înțeles, ne ajută să putem pricepe un pic mai mult despre ”Creator”.

Orice mașină care funcționează bine are *un motor central* – care primește combustibil și elimină reziduuri – în timp ce-și îndeplinește *activitatea* pentru care a fost creată.
De-a lungul căilor de deplasare a combustibilului către motor și a reziduurilor către exterior, există o multitudine de ”filtre” - care previn înfundarea ”țevilor” și ajută la fluxul continuu (interior/exterior).
În corpul nostru, avem 3 mari categorii de asemenea ”filtre”:

- filtrul de ”ulei” - ficatul
- filtrul de ”apă” - rinichii și
- filtrul de ”aer” - plămânii

Vom discuta în prezenta lecție despre cele mai importante, profunde, tăcute și discrete organe ale corpului nostru – **PLĂMÂNII ȘI RINICHII** – situați în partea din spate a corpului (oarecum ”la dos”), printre puținele organe interne ”pereche” ale corpului (doar organele de simț și cele sexuale mai sunt ”pereche).
Și aflați în strânsă legătură și în apropiere, fiind despărțiți doar de către cupola diafragmului.

PLĂMÂNII

Fac parte din **aparatul respirator** – care atunci când se studiază la anatomie și fiziologie, este reprezentat așa:
http://anatomie.romedic.ro/sistemul-respirator
Ca și cum ființa umană ar avea doar partea de sus a corpului. Din această imagine lipsește o parte fundamentală a aparatului respirator, fără de care funcțiile sale fundamentale ar fi imposibile: DIAFRAGMUL. Mișcarea acestei cupole situate între torace și abdome este cea care realizează expansiunea și apoi contracția cutiei toracice – ce permite cu adevărat respirația.
Înțelegerea segmentară și fragmentată a ființei umane – modul în care se studiază și înțeleg funcțiile esențiale ale corpului nostru – determină limitarea și marile erori ale gândirii noastre medicale.
Iar în procesul respirației corpului (care este procesul de schimburi de gaze între organismul nostru și mediul exterior) intervin alte organe esențiale – fără de care RESPIRAȚIA nu s-ar putea produce:

1) RESPIRAȚIA CELULARĂ (și organitele celulare care o realizează, numite MITOCONDRII – despre care vom vorbi mult la celulă)
2) PIELEA – care este un organ esențial pentru respirație
3) și GLOMERULII RENALI – la nivelul cărora se produc în mod organic echilibrările fundamentale ale gazelor/substanțelor în corp – astfel încât este menținut mediul alcalin în corp.

RESPIRĂM cu ÎNTREGUL CORP.
Majoritatea aveți această experiență, mai ales atunci când stați mai multe zile în casă, fără să ieșiți în aer liber. ”Vă sufocați” la propriu – deși aparatul respirator funcționează bine.

Orice motor al unei mașini funcționează cu un amestec de CARBON și OXIGEN.
La fel și pentru ființa umană – doar că pentru ea, ”motorul” real este la nivelul fiecărei celule (în mitocondrie) – aici realizându-se ”amestecul” CARBON (din carbo-hidrați) și OXIGEN (adus prin

procesul de respirație) – care permite MIȘCAREA, DINAMICA, VIAȚA.

Am văzut la aparatul digestiv, că există 4 procese fundamentale pentru buna funcționare a NUTRIȚIEI corpului: 1) DIGESTIA 2) ABSORBȚIA 3) UTILIZAREA NUTRIENȚILOR și 4) ELIMINAREA REZIDUURILOR.
Similar, în cadrul RESPIRAȚIEI – pentru buna sa funcționare există 4 procese fundamentale:

- APORTUL de amestec gazos corespunzător
- TRANSPORTUL adecvat, până la nivel celular
- UTILIZAREA oxigenului la nivel celular și
- ELIMINAREA dioxidului de carbon și a altor reziduuri

Chiar și atleți, profesori de yoga, cântăreți și cei care cântă la instrumente de suflat – care exersează respirația profundă ca parte din ocupația profesională zilnică și au un volum inspirator/expirator considerabil mai mare decât a unui om obișnuit, pot să se îmbolnăvească dacă nu pot folosi cum trebuie oxigenul la nivelul celular.

Când vorbim de ”PLĂMÂNI” - ei sunt folosiți ca și denumire generică pentru ”APARATUL RESPIRATOR” - care este alcătuit din multe părți componente:

- aparatul motor al respirației - diafragmul și mușchiul psoas (cu filete pe acest diafragm)
- și căile prin care aerul intră și iese din organism:
  căile aeriene superioare (nasul, cu sinusurile paranazale, cavitatea bucală, faringele și traheea, cu laringele, arborele bronșic și plămânii ppzișI

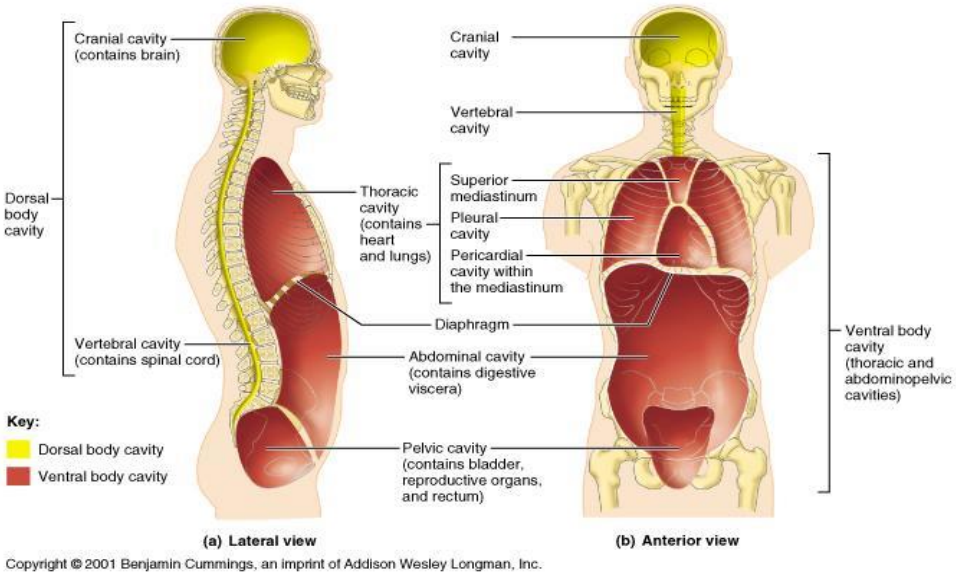
Să nu uităm să adaugăm și bineînțeles, celelalte ”organe” respiratorii: pielea, glomerulii rinichilor și mitocondriile TUTUROR celulelor.

APARATUL MOTOR AL RESPIRAȚIEI: DIAFRAGMUL (ȘI MUȘCHIUL PSOAS)
Principalul organ care realizează mișcarea cuștii toracelui este **DIAFRAGMUL.**
Scopul respirației este furnizarea oxigenului pentru celule și eliminarea dioxidului de carbon – de aceea, după mușchiul cardiac, DIAFRAGMUL este al doilea mușchi, ca importanță, din corp!

Corpul nostru are trei diafragme importante– care despart pereții marilor cavități în care se găsesc organele corpului:

- ***”diafragmul cranial”*** (sau ”cortul cerebelos, denumit medical și tentorium cerebelli – care se curbează în jos, ca și diafragmul toracic – și deasupra căruia se găsesc emisferele cerebrale)
- ***diafragmul toracic*** care desparte cavitatea toracică de cea abdominală (curbat tot în jos) și
- ***diafragmul pelvin*** (sau planșeul pelvin sau ”podeaua” pelvisului – pe care sunt situate toate organele din pelvis – și care este curbat în sus).

Am găsit o reprezentare grafică a cavităților corpului, pentru a avea o idee a modului general în care acestea arată.



Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.

Este important să înțelegem că în organismul nostru – TOATE ORGANELE SUNT CONECTATE între ele – iar cele 3 diafragme, mai sus descrise – SE MIȘCĂ ÎN PARALEL una cu cealaltă – nici o parte a corpului nostru nefiind complet fixă (nici măcar oasele craniului între ele!).

Mișcarea celor 3 diafragme permite o mișcare a viscerelor (așa sunt numite organele din interiorul corpului) și o circulație normală a fluidelor (către și de la celule). Mișcarea liberă a tuturor celor trei este legată de regularitatea și ”libertatea” respirației pulmonare.

Simetria mișcărilor diafragmului depinde în principal de o conexiune normală între oasele craniului, vertebre și coaste, pelvis și articulațiile șoldurilor, precum și de tonusul normal al mușchilor gâtului (pentru diafragmul cranial), al mușchilor spatelui și abdomenului (pentru diafragmul toracelui) și mușchilor coapselor, zonei lombare și abdomenului (pentru diafragmul pelvin) și mai ales, de funcționalitatea sistemului nervos vegetativ simpatic și parasimpatic – reprezentat de glandele endocrine și toate conexiunile dintre ele.

Respirația depinde de sistemul osteo-articular și muscular, de starea emoțională a persoanei, și de starea organelor cheie: rinichi, suprarenale, ficat, splină, colon transvers (situate toate aproape de diafragm, în partea sa ”inferioară”) și plămâni, cord (situate aproape de diafragmă în partea ”superioară”).

O restricție a mișcării unuia dintre diafragme afectează și celelalte două diafragme.

Aceste relații absolut importante – sunt complet ignorate – atât în înțelegerea problemelor de sănătate, cât și în terapiile fizice sau programe de gimnastică medicală.

Mulți oameni vor să-și tonifice la sală mușchii abdominali și pectorali – uitând de mușchi foarte importanți, precum cei ai cefei (gâtului), spatelui (mai ales din regiunea lombară), ai coapselor, de mușchiul psoas (alt mușchi foarte important – singurul ce trebuie RELAXAT – nu tensionat), și bineînțeles, de mușchiul diafragm (care trebuie echilibrat – nici tonifiat, nici relaxat).

Despre mușchiul psoas, vom avea o mică lecție complet separată – atât de important este acesta.
Multe operații de perineu nu au rezultate bune – pentru că sunt ignorate relațiile descrise mai sus.
Multe dureri de cap nu pot fi tratate pentru că persoana are probleme cu diafragmul toracic, cu cel pelvin sau cu mușchii psoas sau diafragm.

Alte detalii despre DIAFRAGM și PSOAS – citiți în lecțiile separate dedicate lor. Sunt niște mușchi atât de importanți și atât de necunoscuți (majoritatea nici nu au idee unde se găsesc în corpul lor!) încât era nevoie de lecții separate – pentru a ”umple” acest gol.

CĂILE DE CONDUCERE ALE AERULUI:

NASUL – primul loc prin care aerul intră în corp, cu funcția de încălzire și curățare a aerului inspirat – organul inspirator și în același timp, organ olfactiv (mirosul este cel mai primitiv simț al omului – nasul fiind legat de partea cea mai primitivă din creier – numită creierul limbic sau creierul reptilian). Mirosul ne ajută să cunoaștem mai bine lumea din jur (dacă ceva sau cineva ”ne miroase a bine” sau nu) într-un mod instinctiv, irațional și foarte animalic.

Face parte din ceea ce numim ”cunoașterea fără cuvinte” - pentru că nu poți descrie în cuvinte, de multe ori, ceea ce-ți semnalizează acest simț. Pierderea sau afectarea simțului mirosului determină pierderea instinctelor de orientare și a simțului pericolului. Dacă se pierde și simțul gustului – persoana pierde complet abilitatea de a diferenția ce este bun și ce este rău pentru corp – asumându-și rol de victimă sigură (crezând tot ceea ce-i spun cei din jur și ”înghițind” orice).

Majoritatea oamenilor au un nivel important de afectare al mirosului și gustului – datorită stazei limfatice majore determinate de alimentația formatoare de acizi. ”Otrăvurile albe” - lactatele (toate), făina albă (pâinea, patiseria, covrigeii, pastele etc) și zahărul (și dulciurile) consumate constant determină mucozități nazale permanente și senzație de nas înfundat.

Cei aflați în detoxifiere pe fructe și legume – care ”testează” un produs lactat (brânză, iaurt, lapte etc) se trezesc cu strănuturi, mucus și nas înfundat zile întregi după ce consumă lactate.
La cei aflați pe dieta crudivoră (fructariană sau vegană) – simțul mirosului se îmbunătățește semnificativ (multora le este foarte greu să mai stea lângă alți oameni – pentru că oamenii, în general, ”put” - le miroase gura, le miroase pielea, le miroase transpirația, le miros picioarele, le miros hainele – majoritatea emană cantități impresionante de acizi prin toate orificiile). Dar acest simț ”ascuțit” al mirosului produce extaz la simțirea mirosului de iasomie sau a florilor de cireș!

Nasul și continuarea acestuia, nazo-faringele – sunt strâns legate de sistemul imunitar (la acest nivel sunt vegetațiile adenoide (sau polipii), amigdalele faringiene și alți ganglioni limfatici importanți. Este nevoie ca ”intrarea” în organism (zona nasului și gurii) să fie bine ”protejată”.
Pasajul liber al aerului prin nas este ESENȚIAL pentru sănătatea corpului fizic – și este unul dintre cele mai importante scopuri ale terapiei prin detoxifiere.

CAVITATEA BUCALĂ ȘI LARINGELE

În stare relaxată, inspirăm și expirăm pe nas. În timpul unui efort fizic mediu, inspirăm prin nas și expirăm pe gură, În efortul fizic important, inspirăm și expirăm pe gură.

Dar cavitatea bucală joacă cel mai important rol în VORBIRE – care este o funcție complet dependentă de respirație (vorbirea și cântatul apar atunci când expirăm la nivelul gurii).

Limba ne ajută să pronunțăm vocale și consoane, iar laringele (și corzile sale vocale) permit existența sunetului. Abilitatea ființelor umane este miraculoasă – corzile vocale ale unor oameni emit sunete care ”umplu” săli uriașe de concert sau sparg pahare.

http://www.youtube.com/watch?v=CP67l7ZkbE4 (urmăriți micul clip până la final!)

Totul este vibrație în acest univers miraculos în care trăim!

Laringele are două funcții:

- producerea vocii (vorbirea)
- în timpul înghițirii, epiglota închide pasajul aerului, pentru a nu ne îneca cu mâncare (la acest nivel se ”despart” cele două mari sisteme – respirator și digestiv – ambele ”transportând” combustibili esențiali pentru ființa umană

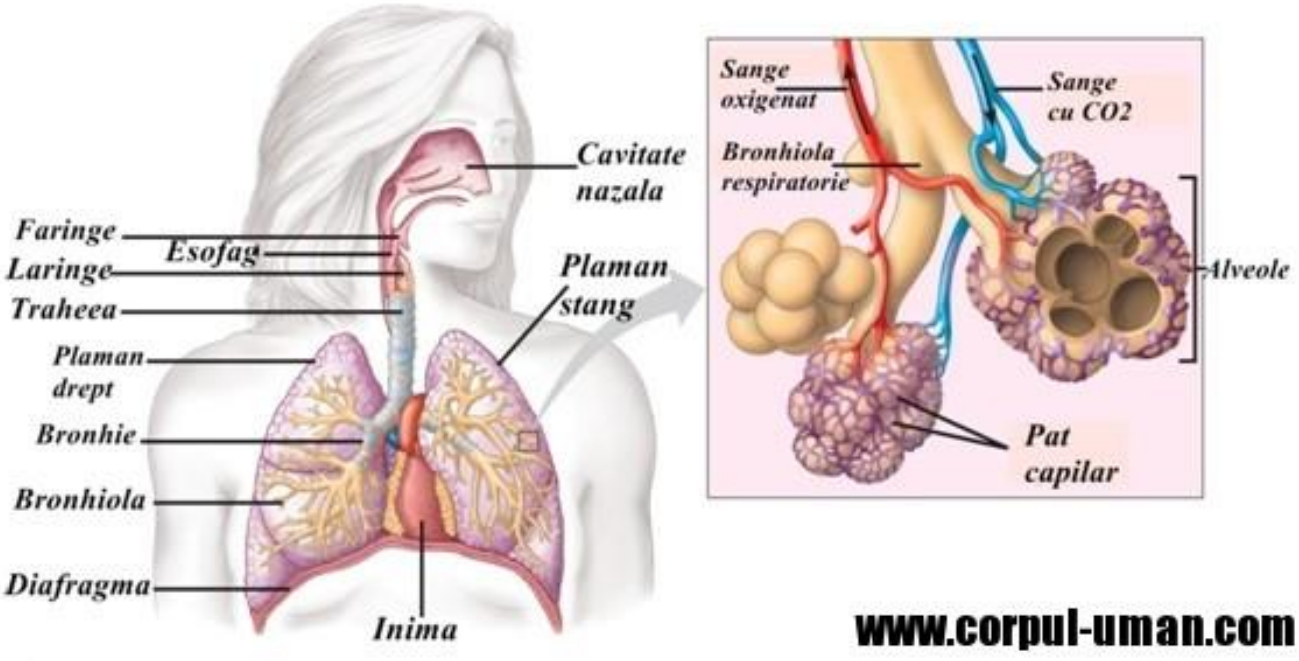
Poziția laringelui se schimbă cu vârsta – este situat mai sus la copiii, decât la adulți, de aceea copii au o voce mai ”subțire” în care predomină notele de ”mi” și ”la”. Băieții experimentează o ”coborâre” a tonalității vocii la pubertate/adolescență (corzile vocale se lungesc și vocea ”se îngroașă”). La fete, acest lucru nu este atât de evident (deși se produce, într-o oarecare măsură).
Dacă există o stagnare a limfei la nivelul gâtului (în stagnarea limfatică generală), se poate acumula mucus la nivelul laringelui, și atunci apare o răgușeală permanentă, și în timp, chiar o apariție de noduli pe corzile vocale.

TRAHEEA ȘI ARBORELE BRONȘIC

Traheea este un conduct flexibil care transportă aerul către plămâni, prin arborele bronșic din ce în ce mai ramificat. Aerul inspirat pătrunde prin nas (gură), faringe, trahee și bronhii, la fiecare nivel fiind filtrat și distribuit către ramuri din ce în ce mai subțiri și înguste – care în final se termină cu alvolele pulmonare, ce alcătuiesc structura plămânilor.

Pereții traheii și bronhiilor sunt acoperiți cu o peliculă mucoasă redusă. Datorită stagnării limfatice sau a altor iritanți, se poate produce foarte mult mucus – și atunci se declanșează reflexul de tuse – care încearcă să-l împingă înapoi în gură.

Cântăreții sunt foarte conștienți de alimentele producătoare de mucus, care îi fac ”să-și dreagă vocea” - ceea ce nu-și pot permite în timpul unui spectacol! Orice cântăreț știe că nu poate să mănânce brânză sau ciocolată cu minim o zi înainte de spectacol!
În dreptul vertebrei toracice 4 (T4) traheea se bifurcă în două bronhii principale, care continuă bifurcația în multiple alte mici conducte aerifere – și așa cum menționam – totul se termină în structuri rotunjite numite ”alveole pulmonare” - care seamănă cu niște punguțe cu aer situate la



capătul micilor ”țevi” reprezentate de bifurcațiile bronhiilor.

Seamănă cu un arbore – dar în timp ce un copac este înconjurat de aerul lumii exterioare, bronhiile și plămânii sunt umpluți cu acest aer. ”Frunzele” copacului sunt alveolele pulmonare (un țesut delicat și dantelat care alcătuiește plămânii). În timp ce copacii absorb dioxid de carbon și produc oxigen, arborele bronșic absoarbe oxigenul și emite dioxidul de carbon.

Copacii pământului și ”arborele bronșic”/plămânii sunt complementare în acțiunea lor. Fără oxigenul copacilor, plămânii oamenilor nu și-ar putea îndeplini funcția – iar copacii nu ar putea funcționa fără dioxidul de carbon produs de respirația oamenilor. Plămânii umani și arborii Naturii nu numai că au o relație complementară, dar au și calități similare – răspunzând în aceeași manieră la poluarea elementului lor de supraviețuire – aerul!

Putem observa din ce în ce mai mult paralela între distrugerea pădurilor pământului și creșterea problemelor respiratorii ale oamenilor – pentru că TOTUL ESTE LEGAT DE TOTUL – în acest Univers miraculos în care trăim.

PLĂMÂNII

http://www.turbosquid.com/3d-models/lightwave-human-respiratory-diaphragm--/566179

Am găsit niște fotografii spectaculoase care reprezintă sistemul respirator uman și vă invit să le explorați poză cu poză.
Cei doi plămâni ocupă tot spațiul din cutia toracică disponibil, între inimă și diafragm. Se așează bine pe cupola diafragmului – plămânul stâng este mai mic decât cel drept (stângul are 2 lobi, dreptul are 3 lobi). Partea externă a plămânilor este atașată de coaste. De aceea, plămânii sunt extinși și contractați odată cu mișcările diafragmului și ale întregii cutii toracice.
Un uimitor control nervos (centrul nervos al respirației este localizat în coloana vertebrală) și coordonarea milimetrică cu alte sisteme ale corpului permite desfășurarea procesului fundamental numit RESPIRAȚIE.

Corpul omenesc este un miracol de proporții, legi armonice, cicluri și sinergii.
Deja ați înțeles că nimic nu este întâmplător, în plus sau inutil în această mașină biologică uimitoare, care este corpul nostru.
Vindecarea înseamnă refacere ordinii, iar ordinea înseamnă proporții.
Organismul nostru este o orchestră perfectă în care fiecare organ are propria voce/vibrație/proporție și este perfect conectat cu întregul, ca parte din acesta.
Dacă alegem o singură parte din corp, întregul este reflectat în aceasta (principiul holografic)
Și putem să recunoaștem părțile corpului (detaliile) în relațiile ritmice și proporționale.
De aceea să nu fim uimiți că plămânii au structura armonică 3:2= cvinta perfectă (intervalul de armonie al organismului). Vom reveni și în alte lecții.

Dar să mai amintim faptul că TOTUL ÎN NATURĂ este ENERGIE – iar energia înseamnă VIBRAȚIE – și orice SUNET, orice CULOARE, orice AROMĂ, orice GUST, orice ENTITATE – are O VIBRAȚIE – care poate rezona sau nu cu alte vibrații din jur.
De aceea reacționăm într-un fel la unele sunete, la unele culori, la unele mirosuri, la unele texturi – pentru că rezonăm în feluri particulare cu diferitele frecvențe de vibrație ale lor.
Mai multe, pe curând!

Un ultim considerent spiritual cu privire la respirație, înainte de a discuta despre rinichi și piele.
Oxigenul este elixirul esențial pentru viață (în lipsa lui, trăim maxim 3-5 minute).
Din perspectivă spirituală – viața (abundența) se poate dezvolta numai acolo unde este vid (gol,

doar aer gol și atât). În orice poveste a Genezei, ni se spune că întreaga Creație a început din Marele Nimic (marele Vid, marele Gol).
Pânza trebuie să fie goală înainte să putem picta un tablou, piatra trebuie prelucrată ca să apară o sculptură din ea.
Conștiența are și ea nevoie să fie LIBERĂ și GOALĂ înainte să se poată produce INSPIRAȚIA.
Procesul ”eliberării” dioxidului de carbon – care nu este decât un reziduu, pe care organismul nu-l poate folosi – reprezintă pregătirea pentru creativitate, vitalitate și viață.
Foarte multe mișcări spirituale vorbesc despre ”prelungirea expirației” - pentru a învăța ”eliberarea de toate cele de care nu mai avem nevoie”.
INSPIRAȚIA-EXPIRAȚIA sunt noțiuni care descriu mult mai mult decât simplele mișcări respiratorii. Inspirăm viață și INSPIRAȚIA DIVINĂ ne ține conectați la Sursă și expirăm ce nu mai avem nevoie și pregătim următorul ciclu al vieții.

Am prezentat până acum două dintre marile sisteme care mențin în viață corpul nostru:

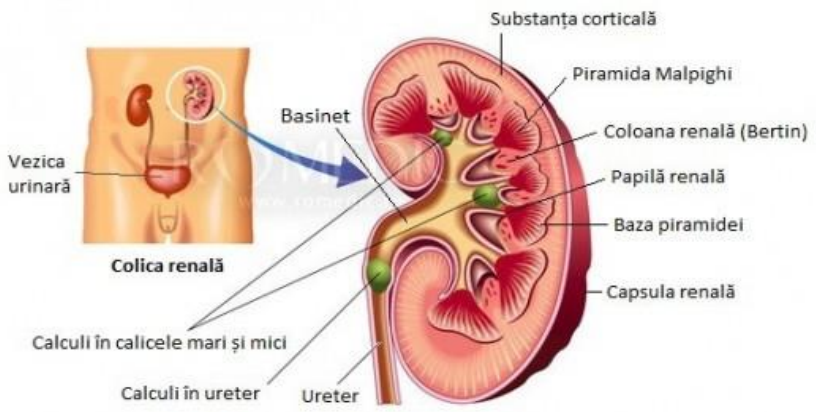
- sistemul digestiv (ALIMENTAȚIA)
- sistemul respirator (RESPIRAȚIA)

Dacă vă uitați la corpul nostru – unul este situat ”în fața corpului” (în medicină denumim această poziție partea ”anterioară”) - sistemul digestiv.
Celălalt – sistemul respirator – este situat mai ”posterior”, în spatele celui digestiv.
Ca două straturi – unul în spatele celuilalt.
Iar ca ”sandwich-ul” să fie complet – să amintim și al treilea ”strat” - situat cel mai în spate, și cel mai protejat – sistemul nervos (măduva spinării și nervii).

Vom discuta multe despre cele 3 ”STRATURI” ale corpului nostru – în Lecția despre ”conexiuni. Doar le-am amintit – pentru că studiem în această lecție unul dintre ele – cel din ”mijloc”.
În continuare, pentru a completa informațiile despre ”sistemul respirator” - care ne-a învățat ***să primim*** (oxigen, de care avem nevoie), dar și ***să ”eliberăm”, să eliminăm*** (dioxid de carbon, reziduu de care Nu avem nevoie) – vom continua cu discuția despre rinichi și piele.

RINICHII

Sunt două organe perechi, situate exact sub baza plămânilor, undeva spre regiunea din spate (”posterioară”) a abdomenului – în formă de boabe de fasole.



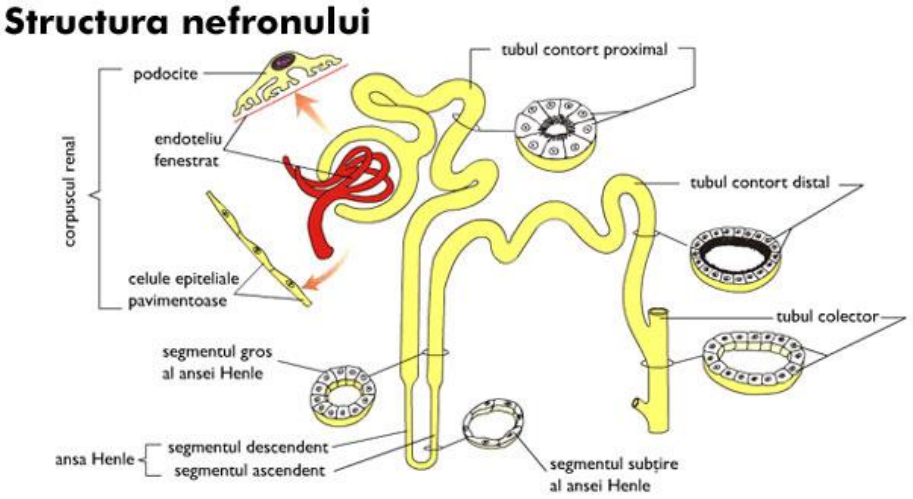
http://anatomie.romedic.ro/rinichii

Rinichii sunt organe ”tăcute” și muncitoare, care nu ”se plâng” prin simptome de cantitatea uriașă de acizi pe care o au de filtrat zilnic, ei fiind principalii responsabili de menținerea echilibrului

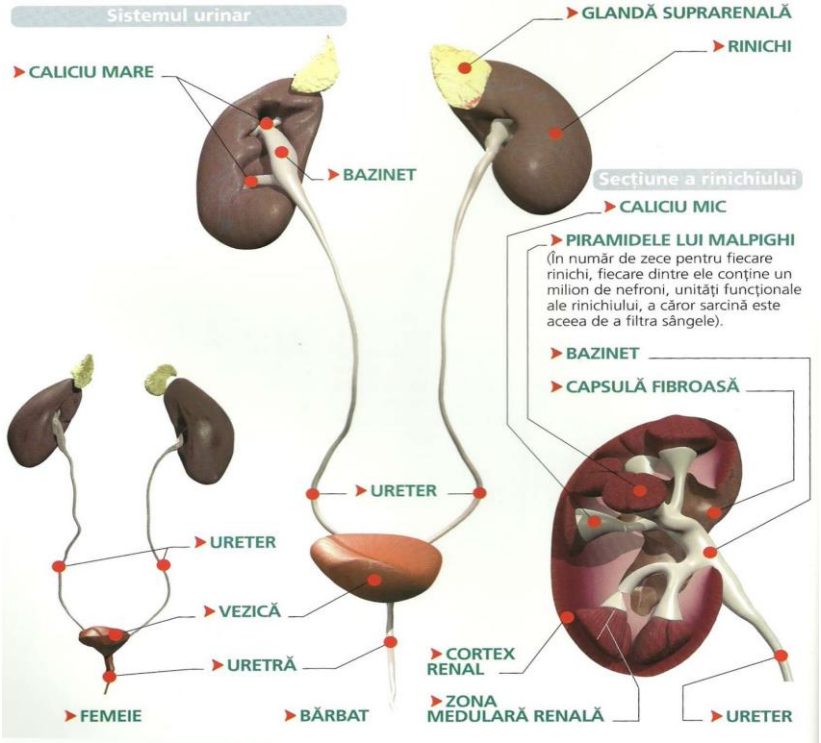
”chimiei” organismului – a pH-ului.
http://ro.wikipedia.org/wiki/PH

Deși în medicină sunt cunoscuți doar ca ”organele” de eliminare – rinichii îndeplinesc mult mai multe funcții, din câte ne-am dat noi seama în ultimul an – în procesul de detoxifiere.
Însuși procesul de ”ELIMINARE” - este un proces mult mai important decât realizăm – esențial în menținerea vieții prin înoire continuă.

Întotdeauna m-am întrebat în Facultatea de Medicină - care este scopul ”complexității” structurii anatomice a celulelor rinichilor. De ce se investește natura atâta ”energie” și muncă la acest nivel?
Fără a intra în foarte multe detalii anatomice, este nevoie doar să vizualizați o reprezentare a nefronului, structura de bază a rinichilor, cea care produce urina eliminată din corp.



Este atât de complexă și funcționează uimitor! În descurs de 24 ore, sunt filtrați 1500 litri de sânge prin rinichi. În urma filtrării rezultă circa 180 litri de urină primară, care este ulterior prelucrată și rezultă 1.5 litri de urină eliminată. Forma nefronului este contorsionată și arcuată (sunt milioane de astfel de nefroni în rinichi) – iar nefronii sunt organizați sub forma unor ”piramide”.



De la rinichi, pornesc două conducte lungi de 25-30 cm – numite uretere – către vezica urinară (o

”pungă” musculară în care se acumulează urina între două eliminări). Vezica urinară are o capacitate între 300-500 ml urină și nevoia de urinare începe să fie resimțită de la capacitatea de 200 ml.
Ultimul conduct de eliminare pentru aparatul urinar – este uretra – un conduct foarte scurt la femeie și ceva mai lung la bărbat (20-25 cm).

Toate aceste ”conducte” și organe de depozitare – ajută la eliminarea la exterior a ”producției rinichilor”:

1) urina conține reziduuri metabolice, care includ creatinina, ureea și acidul uric (produși ai metabolismului proteinelor – rezultați din degradarea amino-acizilor – adică produși acizi, de care organismul Nu mai are nevoie și pe care îi elimină la exterior)
2) urina conține substanțe toxice de care corpul nu mai are nevoie (medicamente alopate, pesticide, toxine din mediu etc), convertite în prealabil într-o formă mai puțin agresivă pentru rinichi, la nivelul ficatului
3) urina elimină sare, apă, potasiu și alte substanțe, pentru menținerea echilibrului organismului (numit în medicină HOMEOSTAZIE).
4) rinichii reprezintă principalul filtru de eliminare al MARELUI SISTEM LIMFATIC - drenând reziduurile acide ale acestuia, mucus și alte substanțe reziduale. La majoritatea oamenilor, această funcție de filtrare NU este funcțională, iar stagnarea limfatică și acidoza sistemică sunt REGULA.
5) rinichii au o funcție endocrină – de echilibrare a tensiunii arteriale (renina) și de stimulare a formării de eritrocite din măduva osoasă (eritropoetină). Multe tulburări de tensiune arterială (hipo sau hipertensiune) sau multe anemii se datorează slăbiciunii rinichilor! Alături de aceste funcții bine determinate de medicină, rinichii acompaniază suprarenalele în îndeplinirea acțiunilor lor principale - ”adaptarea la stres” a organismului.
6) Medicina tradițională chineză numește rinichii ”păstrătorii forței vitale” a organismului; de buna lor funcționare depinde DURATA vieții și calitatea vieții persoanei (numesc în glumă rinichii ”bateria laptop-ului uman” - sau ”reactorul intern” al corpului).
7) Fiind principalele organe care se ocupă de echilibrul APEI în organism – rinichii se ocupă de echilibrul EMOȚIILOR (apa este simbolul emoțiilor profunde, adânci) – în special al celor legate de stările de frică și anxietate. ”Dușmanii” rinichilor sunt FRICA și FRIGUL. Iarna, rinichii funcționează ”mai prost” - de aceea ființa umană are nevoie de odihnă, de repaus, de relaxare (de ”hibernare„) în timpul anotimpului rece. Slăbiciunea rinichilor/suprarenalelor stă la baza tuturor ”atacurilor de panică” și a fricilor/anxietăților nenumărate ale oamenilor moderni. Un om înfricoșat poate fi controlat ușor/condus ușor/convins să facă orice.

Rinichii reprezintă ”energetic” legătura cu strămoșii, cu familia de origine – ei pot să dețină slăbiciunile transmise ereditar, dar și calitățile familiei.
Energia lor ne permite să ne recunoaștem abilitățile, darurile și calitățile cu care ne-am născut – să le prelucrăm și să le îmbunătățim în cursul vieții și să le folosim pentru a ne crea experiențe care să ne ajute să evoluăm.

Majoritatea dintre noi am moștenit rinichi de foarte proastă calitate – pentru că generații întregi de strămoși au trăit în vremuri de frică și de restriște, vremuri în care supraviețuirea era singurul scop.
Paradigma LIPSURILOR se transmite prin energia rinichilor.

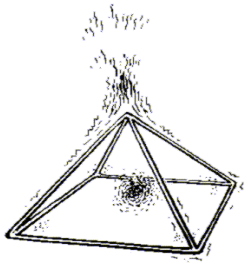
Așa cum rinichii noștri nu filtrează bine, nu elimină reziduurile acumulate în corp ani de zile, tot așa și noi, în viața noastră zilnică ne ”agățăm” de mii de reziduuri pe care le purtăm continuu cu noi (emoții reziduale, gânduri reziduale, relații reziduale, obiecte reziduale, ocupații reziduale etc etc).

Nu ”eliberăm”, nu ”eliminăm” din viața noastră atâtea și atâtea energii negative, care ne încarcă inutil – și nu ne lasă să evoluăm spre un alt punct de vedere.

NE ESTE FRICĂ CĂ NU AVEM DESTULE.
FRICĂ de ”lipsa de calciu”
FRICĂ de ”lipsa de fier”
FRICĂ de ”lipsa de vitamine”
FRICĂ de ”lipsa de mâncare gătită”
FRICA de ”lipsa de....partener, iubire, apreciere, familie, copiii, carieră, bani, mașină, casă etc etc”
TRĂIM ÎN FRICI. TRĂIM ÎN ENERGIA ”LIPSURILOR”. TRĂIM CU RINICHII SLĂBIȚI.

Forma nefronilor de la rinichi, prezentată într-o ilustrație anterioară – seamănă izbitor cu o ”retortă de alchimie”, dintr-un manual străvechi.

În interiorul rinichilor se petrec fenomene ”chimice” și ”alchimice” - unde chimia și fizica se întâlnesc, având numitor comun ”energia”. Rinichiul este sediul unor procese puțin cunoscute și înțelese de medicina umană – iar forma ”de piramidă” a structurii sale interioare (unică în economia organismului) ne duce cu gândul la popoarele antice ale lumii – care au descoperit că piramida este forma geometrică cea mai stabilă care influențează energetica unui loc.



Știm foarte puține despre ”tainele” rinichilor – iar vagile și incompletele cunoștințe de anatomie și fiziologie deținute nu explică absolut deloc ceea ce experimentăm noi în timpul detoxifierii – implicarea fundamentală a rinichilor și aparatului urinar în procesul vindecării (desigur, cum a fost implicat și în procesul îmbolnăvirii).

Vom enumera câteva dintre constatările practice ale dr. Morse și celor aflați în detoxifiere, cu privire la legăturile dintre rinichi și întregul corp. Ne rămâne tuturor sarcina să aflăm mai multe, prin propriile noastre procese de înțelegere și cunoaștere. Nu este nevoie să fim medici sau să mergem la școala de medicină pentru a ne cunoaște și înțelege ”mașina biologică” în care trăim. Este nevoie doar de o minte limpede (fără acidoză) și de o dorință sinceră de a afla ”cine suntem”.

Rinichii (împreună cu suprarenalele) sunt implicați alături de plămâni în procesul de respirație. Dificultatea de a trage aer în piept (tulburarea de inspir) se datorează slăbiciunii suprarenalelor/rinichilor, la fel și crizele de ”apnee” (stop) respirator din timpul somnului.

Am discutat atât în lecția despre diafragm, cât și în cea despre mușchiul psoas, despre relația importantă între aparatul locomotor și rinichi. Medicina tradițională chineză vorbește despre

legătura dintre rinichi – oase – urechi – auz. Relațiile diafragm – mușchi psoas – meridian al rinichilor – articulațiile coapselor și genunchilor – a fost deja explorată. Primele semne de slăbiciune ale rinichilor sunt durerile de genunchi (acidoză articulară), episoade de otită sau dureri în urechi sau țiuituri în urechi (acidoză în regiunea capului), rău de mișcare (acidoză la nivelul sistemului verstibular), sau tulburări tip osteopenie/osteoporoză (fracturi ușoare la traumatisme moderate).

Transpirația abundentă pe spate, ceafă, cap, în timpul nopții (în special), în prima parte a somnului (mai ales), la copiii dar și la adulți – semnifică o proastă funcționare a rinichilor – lipsa filtrării și eliminării reziduurilor prin urină și redirecționarea lor prin piele – către exterior.

Durerile de spate – indiferent de localizare (vertebre, mușchi, dureri înțepătoare, sau surde, cu sau fără iradiere pe nervi și în jos pe picior) – sunt determinate de proasta filtrare a rinichilor, cu acumularea de reziduuri acide (care irita, inflamează) în țesuturile spatelui.

Tulburările de tensiune arterială (hipo, dar și hipertensiunea) sunt datorate slăbiciunii suprarenalelor/rinichilor (când măsurați tensiunea, valoarea mare este suprarenala, valoarea mică – rinichiul).

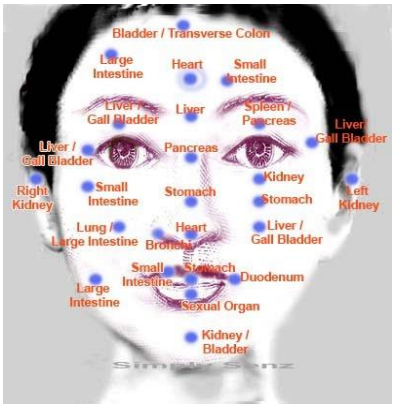
În timpul detoxifierii cu cruditați (fructe și legume crude) – se intensifică eliminările de reziduuri acide prin intestine și rinichi – și apar multiple probleme – de la usturimi la urinare și urinări dese (mai ales noaptea, când organismul este ”în repaus” și rinichii pot, în sfârșit, să-și îndeplinească sarcina!), până la tulburări precum incontinența urinară (scăpatul urinii în pat, noaptea sau ziua, la tuse sau strănut, sau pur și simplu), sau retenție de urină (când vezica urinară are probleme cu sfincterul, prins în ”acidoza” pelvisului). De aceea, se recomandă ”reducerea” ritmului detoxifierii – pentru a nu suprasolicita rinichii slăbiți (iar aceștia trebuie susținuți cu remedii naturale) – și găsirea ”ritmului” cel mai potrivit pentru fiecare organism.

PIELEA

Este considerată ”al treilea” rinichi al organismului – este un uriaș organ de protecție, de eliminare și de respirație al organismului.
Este, în aceleași timp, oglinda stării interioare a organismului.
Dacă toate procesele interioare (ALIMENTAȚIA, RESPIRAȚIA, ELIMINAREA etc) funcționează bine – PIELEA arată bine.
La fel și ”prelungirile” sale – PĂRUL și UNGHIILE – cu rol de protecție (dar și indicatoare ale funcționării interioare).
O persoană sănătoasă are o piele curată, hidratată, netedă, fermă, flexibilă și de culoare roz strălucitoare. Mirosul natural al pielii este plăcut, ușor acrișor (de la secreții). Părul este strălucitor, des, pigmentat și rezistent, iar unghiile sunt ferme, lucioase, netede și rezistente.
Până în prezent eu nu am văzut o ființă umană cu aceste atribute.
Nici măcar copiii nu le mai prezintă. Din naștere, majoritatea prezintă semne și tulburări la nivelul pielii, părului și unghiilor – care indică slăbiciunile lor interioare.

Pielea feței este indicatoare a stării interioare a organelor interne, mai mult decât în alte regiuni.
Cearcănele de sub ochi, dar mai ales pleoapele superioare umflate ne spun despre starea rinichilor acelei persoane.

Pielea obrajilor ne vorbește despre stomac și partea de sus a tubului digestiv, iar pielea din jurul buzelor – despre intestine. Buza de sus este locul de proiecție al intestinului subțire, iar buza de jos,



al celui gros (sunt diferite interpretări in hărțile de reflexoterapie).
Nu insist foarte mult despre anatomia și fiziologia pielii (pentru cei care doresc să studieze mai mult, sunt multe materiale disponibile).
http://anatomie.romedic.ro/pielea
Este important să rămâneți cu noțiunea că pielea reprezintă OGLINDA interiorului – și că orice probleme apar la nivelul pielii – cauza se află NUMAI ÎN INTERIOR – și tot din interior trebuie să apară și rezolvarea.

PLĂMÂNII, RINICHII și PIELEA sunt părți importante ale sistemului de ”schimb” între organism și exterior – iar funcția esențială pe care o ”împărtășesc” toate cele trei este funcția de ELIMINARE.

ELIMINAREA – ELIBERAREA – reprezintă concepte esențiale ale noii PARADIGME A ABUNDENȚEI.
Medicina modernă și societatea modernă pune accentul pe ”cumpărare”, ”procurare”, ”să luăm suplimente”, ”să luăm vitamine” - să introducem alte și alte noi substanțe în corp.
Pentru a schimba direcția – este important să învățăm și celălalt proces – astfel încât circuitul să fie complet (intrări-ieșiri).

Vom învăța împreună să identificăm ce nu ne mai este necesar în viață și să ”ELIBERĂM” - eliminăm – punem în circuitul natural - pentru a face loc ÎNNOIRII.

LECȚII SUPLIMENTARE

Lecția despre tubul digestiv are două lecții suplimentare asociate – pentru că este nevoie de înțelegerea unor aspecte particulare mai deosebite, legate de diafragm și mușchiul psoas.

Aşadar, vom continua cu lecţiile despre DIAFRAGM şi MUŞCHIUL PSOAS - pentru completarea informaţiilor învăţate în această lecţie.

LECȚIA 4.1 - DIAFRAGMUL TORACIC

MUȘCHI ESENȚIAL pentru RESPIRAȚIE și STARE DE LINIȘTE INTERIOARĂ

Diafragmul este al doilea mușchi, ca importanță, din corpul omenesc – după mușchiul cardiac.

http://anatomie.romedic.ro/diafragmul
DIAFRAGMUL se mișcă de circa 18 ori pe minut, într-un organism sănătos. Se mișcă în sus și în jos cu circa 1,5 cm. Aceasta înseamnă că într-o oră au loc circa 1000 de contracții diafragmatice și peste 25.000 într-o zi.
La fel ca și cordul, diafragmul este un ”lucrător” tăcut, care-și face treaba esențială, neobosit și fără pauză.

Așa cum spuneam în lecția despre ”plămâni”, diafragmul toracic se mișcă simetric, împreună cu diafragmul cranian și cel pelvin – iar dacă există probleme care determină ”asimetrii” (dintr-un motiv sau altul – osos, muscular, emoțional, respirator, alimentar etc) – această asimetrie, dizarmonie sau aritmie este repetată de 25.000 ori în cursul zilei!

Cu alte cuvinte – dacă starea de ”nesănătate” nu este observată și nu este corectată – ea se va repeta zi după zi de mii de ori!

Cronicitatea unei boli începe mult mai devreme decât am fost noi învățați în școală.
Întrebarea care se pune este – cât de sensibilă este fiecare persoană în a observa ce i se întâmplă în interior (de fapt, cât știe și cunoaște despre sine – despre starea de sănătate/starea de boală – pentru a remarca schimbările) și a simți ”disonanța” - atunci când se petrece?
Ce măsuri poate lua o persoană pentru a elimina dezechilibrele?

Majoritatea oamenilor înghit o pastilă cu apă – și speră ca dezechilibrele să dispară peste noapte (cu toții credem încă în ”magia” medicinei – cu alte cuvinte – cu toții sperăm în ceva magic, din afara noastră, care să vină să ne ”vindece” de toate relele printr-o fluturare de baghetă magică – orice, numai să nu ne asumăm responsabilitatea pentru vindecare!).

Repetarea mișcărilor diafragmatice asimetrice afectează în special organele digestive și de eliminare – dar și plămânii (în propriile lor eliminări).

DIAFRAGMUL este unul dintre cei mai puternic mușchi din corpul nostru – dar și unul dintre cei mai mobili – lucrând ca o pompă și compresând ficatul, splina și intestinele, astfel încât limfa și sângele sunt ”dinamizate” în curgerea lor.
Activitatea diafragmatică influențează și curgerea bilei (prin compresarea ficatului), motilitatea intestinului gros (mai ales a colonului transvers – care am văzut că reprezintă una dintre părțile cele mai stagnante ale intestinului gros!).

Activitatea diafragmatică influențează plexul solar – ghemul de terminații nervoase din abdomen – legătura cu sistemul nervos vegetativ – astfel încât amplitudinea respirației (inspirul profund, expirul profund) afectează starea noastra emoțională.

Când inspiri adânc și expiri adânc – are loc un moment de tăcere interioară important, mai ales atunci când conștientizezi respirația și ești ”atent” la ea.

Tot activitatea diafragmatică ”masează” polul superior al rinichilor – adică zona suprarenalelor.

Aceste glande vitale pentru adaptarea corpului nostru la stres – sunt situate EXACT între baza plămânilor (situată pe partea de sus a diafragmului, adică în torace) și polul superior al rinichilor (situat în partea de jos a diafragmului, în abdomen).
Dezechilibrul suprarenalelor afectează NU DOAR activitatea rinichilor, ci și activitatea acestor doi mușchi esențiali pentru echilibrul general al corpului: diafragmul și mușchiul psoas.

Există un echilibru dinamic între mușchii abdominali și diafragm – în timpul mișcărilor de expansiune, respectiv de reducere a volumului cuștii toracice.
http://bodygeek.ro/diafragma-muschiul-respiratiei

Majoritatea textelor ”clasice” (precum cel din trimitere) – arată importanța diafragmului în acte precum sughițul, strănutatul, tusea, vărsătura, plânsul, râsul, urinatul, defecația și nașterea, la femei.
Dar vom vedea ca diafragmul este ”dirijorul” central al întregului echilibru al diafragmelor corpului, inclusiv:

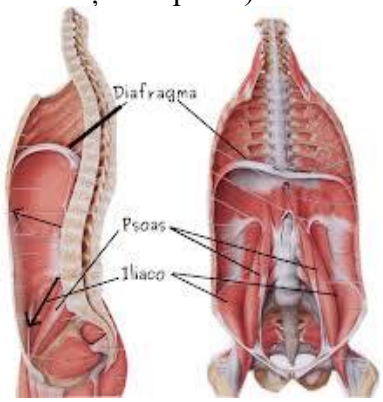
- diafragmul cranial (care asigură flexibilitatea creierului, măduvei spinării, mișcările libere ale fluidului cerebrospinal, flexibilitatea meningelor (învelișurile creierului) și a oaselor craniului). Există o întreagă disciplină terapeutică – numită *terapie cranio-sacrală*, bazată pe descoperirea mobilității tuturor acestor segmente.

http://www.craniosacral.ro/
http://en.wikipedia.org/wiki/Craniosacral_therapy

- diafragmul pelvin (flexibilitatea sacrum-ului între oasele iliace – o mișcare independentă de voința noastră și esențial a fi păstrată, pentru menținerea sănătății).

Vom descoperi faptul că SĂNĂTATEA CORPULUI înseamnă MENȚINEREA DINAMICII acestuia – și că orice STAGNARE – indiferent de nivelul ei – înseamnă blocaj, dezechilibru, dizarmonie.
Parcă am mai vorbit de același lucruri la sistemul limfatic și la cel digestiv, nu-i așa?

Mușchiul psoas este un mușchi foarte important, care are fascicule ce se leagă pe vertebrele lombare și pe a 12-a vertebră toratică, fascicule atașate de osul pubisului și de capul femurului și fascicule care ajung pe diafragm (vezi și lecția cu mușchiul psoas).



Meridianul rinichilor trece prin mușchiul psoas, în zona vertebrelor L1 și L2. De cele mai multe ori, filetele musculare ale psoasului și diafragmului din zona rinichilor sunt slăbite și mișcarea diafragmului devine asimetrică – iar persoana începe, treptat să aibă dificultăți de respirație (nu mai poate ”trage aer” - inspira – atât de profund – are senzația că nu-i mai ajunge aerul).

Dezechilibrul suprarenalelor/rinichilor – se ”propagă” via mușchii psoas și diafragm – către plămâni (și arborele respirator) în sus – producând în timp simptome de la dificultăți de respirație, la sufocare și crize tip astm bronșic, până la crize de strănut (tip rinită alergică) și episoade de tuse fără

oprire, sau crize de vărsături sau sughiț fără oprire.
Multe persoane – la situații de stres++ - varsă, încep să tușească uscat, încep să strănute, sughiță sau îi apucă plânsul/ori râsul fără nici un motiv.
Iar cauza nu este niciodată locul unde se exteriorizează tulburarea – ci ”reactorul central” al corpului – zona rinichi/suprarenale.

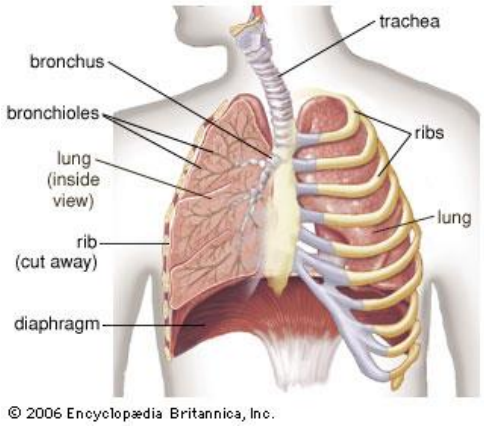
Dezechilibrul suprarenalelor/rinichilor se propagă și în jos, prin filetele mușchilor psoas – afectând vertebrele lombare (toate durerile de spate în zona lombară, toate herniile de disc lombare, toate ”discopatiile” și ”lombosciaticele” sunt produse de slăbiciunea suprarenale/rinichi) – și în continuare, afectând articulațiile șoldului, coapsele, mersul persoanei și articulația genunchilor. Cele două categorii importante de articulații (șolduri, genunchi) sunt primele care suferă în slăbiciunea rinichilor – tocmai datorită afectării acestor mușchi atât de importanți (psoas și diafragm).
Mai mult despre mușchiul psoas, în lecția dedicată lui.

Să ne întoarcem la diafragm – cu câteva precizări.

Diafragmul are forma unei cupole – în care partea dreaptă este ceva mai sus situată decât partea stângă – datorită prezenței ficatului (care ocupă un loc mare în abdomen). De asemenea, rinichiul drept și suprarenala dreaptă sunt în direct contact cu partea dreaptă a cupolei diafragmului.
Pe partea stângă, rinichiul stâng, suprarenala stângă și splina au contact cu partea stângă a cupolei diafragmului. Mișcarea ritmică a acestui mușchi presează toate aceste organe și stimulează circulația sanguină și limfatică la nivelul lor.

Respirația superficială înseamnă o presiune mai mică asupra acestor organe, și implicit, congestie sanguină la nivelul lor (în special în ficat și în splină). Apariția multor dureri, înțepături, arsuri, usturimi și altor simptome ba pe stânga, ba pe dreapta, exact în unghiul diafragmatic stâng sau drept se datorează unor probleme legate de respirația superficială (și STAGNAREA în organele corespunzătoare) – decât probleme propriu-zise ale organelor.

Coastele care formează ”cușca toracică” (a cărei podea este diafragmul) sunt alte elemente importante în ecuație. Ele sunt formate dintr-o parte osoasă și o parte tip cartilagiu, care este atașată



de stern.

Când se respiră profund (”diafragmatic”), coastele sunt tensionate și ridicate în timpul inspirului (inhalației aerului) pentru a permite expansiunea tridimensională a cuștii toracice în înălțime, lățime și grosime).

Stagnările limfatice ce se produc la cei care respiră superficial determină inflamații dureroase la nivelul acelor cartilagii de legătură dintre coaste și stern, mai ales la coastele 2 și 3. De aceea, la

fiecare inspirație mai profundă, pot apare dureri ascuțite, care dacă apar pe partea stângă mimează o durere cardiacă înjungheietoare. Cei care stau prea mult pe scaun și lucrează mult mai ales cu o mână (scriu sau lucrează cu stânga sau dreapta) – capătă o respirație superficială și o asimetrie marcată diafragmatică (contractură și expansiune limitată pe partea tensionată). Ca să nu simtă durerea, multă lume adoptă posturi compensatorii (adică poziții ale corpului și spatelui în care nu-i deranjează nimic, dar care sunt complet greșite – stat cocoșat, într-o parte, cu un umăr mai sus etc).
Iar în relaxare, detoxifiere și dezacidifiere – durerile reapar – pentru că s-a renunțat la ”compensarea falsă” pe care o adoptase persoana (postural sau alimentar – fiecare ”se amorțește” cum poate mai bine).

Vom descoperi cum în timpul detoxifierii – și a procedurilor de relaxare – apar sau se intensifică vechi simptome – pe care fiecare ”le-am ascuns” cum am putut mai bine.
Dar nerezolvând cauza care a produs aciditatea – ne confruntăm iar cu vechi simptome ”renăscute” și mult intensificate.

Lecția pe care o avem de învățat de la diafragm este cât de mare este legătura între RESPIRAȚIE și APARATUL LOCOMOTOR (musculatură).
Cât de mare este legătura între toate sistemele importante ale corpului (respirație – digestie – eliminare – circulație – locomoție)
TOTUL ÎN MINUNATUL NOSTRU CORP este SINERGIE și RITM.

SĂNĂTATEA este ARMONIE și muzică ritmică melodică.
RESPIRAȚIA este centrul acestei muzici.
Iar ”diafragmul” este instrumentul central al respirației.

Diafragmul este esențial în actul vorbirii – care asigură legătura dintre oameni.
Și este la fel de esențial în alte două acte omenești importante: alergarea și cântatul.
Mișcarea fizică – alergarea – nu mai este un act de supraviețuire (cum era în perioada în care omul putea fi mâncat de mamifere mai mari ca el) – ci a devenit un act de menținerea a echilibrului interior.
Cântatul este unul dintre modalitățile de echilibrare a energiei interioare a corpului și a respirației – fiind exercițiul cel mai bun pentru mobiliatea diafragmului.
Variantele țipat, urlat – sunt dezechilibre ale armoniei cântatului.

http://www.singingbelt.com/how-to-sing/diaphragm-mechanics/

http://www.wikihow.com/Sing-Using-Your-Diaphragm

Vouă ce vă place să cântați când sunteți fericiți?

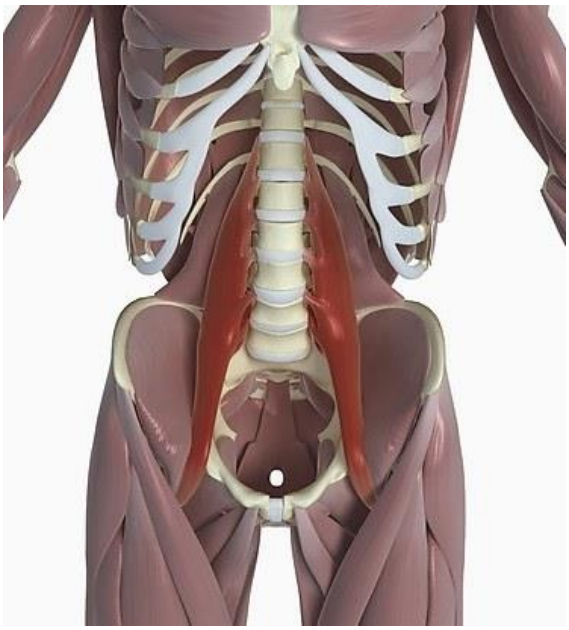
LECȚIA 4.2 - MUȘCHIUL PSOAS

Organismul nostru fizic – ”mașina” minunată cu care ne-a înzestrat Creatorul în această lume 3D a planetei Pământ – este o construcție ingenioasă.

Sunt mulți mușchi în corpul nostru despre care știm foarte puțin, dar care au o influență hotărâtoare asupra sănătății noastre totale – asupra armoniei dintre toate părțile corpului.

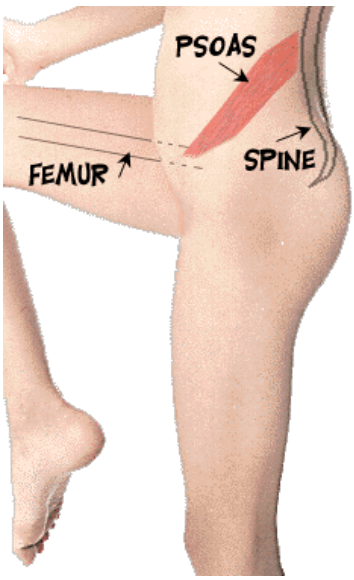
Iar mușchiul psoas este unul dintre mușchii extrem de importanți, despre care este posibil să nu știți o viață întreagă că există și totuși, este un mușchi care vă influențează fundamental întreaga viață.

Este mușchiul care acoperă vertebrele coloanei lombare și toracice, în dreptul rinichilor și suprarenalelor.



Este mușchiul care ne stabilizează energia corpului, conectând picioarele (prin intermediul osului femur) cu diafragmul (și astfel, conectând Cerul cu Pământul, în chiar interiorul ființei noastre).

Este cel mai profund mușchi al corpului nostru, care afectează întreaga integritate a structurii osoase și musculare a trunchiului. Este singurul mușchi care conectează coloana vertebrală cu picioarele. De aceea, este responsabil de postura noastră verticală și poziția dreaptă a spatelui, de asemenea, este cel care ridică picioarele și putem astfel merge. Un psoas in stare de sănătate stabilizează coloana vertebrală, furnizând protecție organelor vitale din abdomen.



Ritmul rapid al vieții noastre actuale (care ne epuizează adrenalina din suprarenale și sistemul nervos vegetativ) produce o contractură cronică și de durată a mușchiului psoas – pentru a ne ține pregătiți ”de luptă sau de fugă”.

Psoasul este unul dintre cei mai contractați mușchi din corp (alături de mușchi maseteri, ai mandibulei, pe care îi strângem cu toții când ne încleștăm fălcile a nemulțumire) și mușchii cefei.

Contractura permanentă a mușchiului psoas indusă de stresul prelungit și de stările continue de tensiune determină afecțiuni precum dureri la nivelul regiunii sacrale sau sacro-lombare, sciatică, probleme cu discurile intervetebrale, scolioză, dureri ale genunchilor.

Un psoas contractat nu crează doar probleme de structură, ci determină și o constricție a organelor din jur, crează o presiune suplimentară filetelor nervoase, interferă cu mișcarea fluidelor (sânge și limfă) și împiedică respirația diafragmatică suficient de profundă. El poate fi un factor suplimentar de compresie asupra suprarenalelor, intensificând epuizarea acestora, dar poate și afecta funcția rinichilor, a tubului digestiv sau a organelor genitale.

Multe dintre obiceiurile stilului modern de viață contribuie la contractura exagerată a mușchiului psoas, porning de la scaunele din mașină, până la hainele exagerat de strâmte, de la mobilierul din case, la pantofii care ne distorsionează postura și ne împiedică mișcările, silindu-ne să contractăm psoasul.

Primul pas pentru a avea un mușchi psoas sănătos este să ne eliberăm de tensiunea inutilă la nivelul lui. Dar fără ”să lucrăm” acest mușchi cum o facem cu cei de la brațe și picioare – ci prin relaxarea lui, CONȘTIENTIZÂND prezența și starea acestui mușchi.

Când încercați să stați în poziția ”turcește”, cu picioarele încrucișate, starea de tensiune și contractură a psoasului vă împiedică să deschideți picioarele și să stați relaxat în această poziție.

Un psoas relaxat ajută dansatorii să facă mișcări laterale din coapsă, permițând o mai mare libertate a piciorului în raport cu pelvis-ul.

Mușchiul psoas pare a fi elementul de ”împământare” și stabilitate al corpului nostru fizic. Contactul continuu cu mama Pământ menține ”centrarea” unei ființe umane, permițându-i să fie mai sigură pe ea, mai stabilă și mai focalizată în fiecare moment ale vieții. Prin intermediul acestui mușchi se produce o comunicare continuă între Sine, Pământ și Cosmos.

Statul la calculator timp îndelungat este o poziție care afectează foarte mult starea mușchiului psoas, accentuând contracția sa.

Pentru a sta pe un scaun în mod stabil și echilibrat, pelvis-ul trebuie să fie echilibrat (oasele pe care ședem) iar psoasul liber să funcționeze corespunzător. Să stai corect înseamnă efort muscular minim, posibil atunci când oasele sunt optim poziționate. Dacă oasele nu sunt stabile, se crează tensiune musculară pentru a realiza echilibrul și mușchiul psoas va fi implicat pentru a stabiliza structura scheletală.

Câteva indicii pentru poziția corectă:
– Folosiți un scaun plan. Majoritatea scaunelor nu sunt proiectate pentru șezut pe ele, ci pentru a arăta bine. Scaunele cu design ergonomic sunt prea puțin de ajutor pentru ușurarea tensiunii musculare deja existente ca urmare a pozițiilor necorespunzătoare. Evitați scaunele cu șezutul ca o găleată, ca un gol – pentru că ele nu oferă sprijin corespunzător pelvisului. Dacă acesta este așezat corespunzător pe un scaun plat, restul structurii se așează natural deasupra sa.
– Stați cu greutatea în fața oaselor șezutului. Majoritatea oamenilor plasează trunchiul și greutatea sa în spate, curbând pelvis-ul și rotunjind spatele, producând gâtului și capului o mișcare în față. Vă puteți simți oasele șezutului cu degetele, sub fese – când stați jos, puneți palmele sub fese și simțiți aceste oase.
– Stați cu articulația șoldurilor puțin mai sus decât genunchii – pentru ca mușchiul psoas și șoldurile să stea relaxate, nu compresate. Alegeți un scaun destul de înalt care să permită ca șoldurile să fie situate mai sus decât genunchii.
– Păstrați-vă tălpile pe podea. Deși schimbarea poziției picioarelor poate fi foarte utilă pentru reducerea oboselii care vine de la statul prelungit pe scaun, este util să vă mențineți ambele tălpi pe pământ. Este un ajutor important atât pentru împământarea energetică, cât și pentru sprijinirea stabilității structurale. Când rămâneți împământați, reduceți oboseala. Când puneți tălpile sau genunchii pe scăunele, nu puteți rămâne împământați – și tocmai prin terminațiile nervoase din tălpile picioarelor primim informații și sprijin energetic și informațional.
– Mențineți mandibula relaxată – cele două regiuni sunt legate între ele – când una este în tensiune și cealaltă exprimă aceeași rigiditate. Corectarea poziției pelvisului ușurează tensiunea din fălci și vice-versa.
– După ce aveți un scaun bun, modificați și înălțimea mesei, să nu vă aplecați deasupra ei și brațele să stea relaxate pe masă când folosiți tastatura computerului. Să nu existe eforturi suplimentare în timpul scrisului la calculator – iar degetele și încheietura mâinii să se afle în poziție neutră.
– Poziționați monitorul calculatorului pentru ca ochii să se uite direct la el când lucrați – restul corpului va urma poziția ochilor (în față, în sus, în jos).
– Balansați poziția trunchiului în față și spate, în timp ce scrieți (ca o mișcare de legănare, decât o îndoire a taliei sau o lăsare a umerilor).
Dacă mușchiul psoas este contractat, în loc să elibereze cutia toracică și să lungească

coloana, determină o tragere o toracelui și o extensie a coloanei lombare. Folosirea unei perne pentru spate pentru ușurarea durerii care apare ca urmare a supra-extensiei coloanei este doar un tratament paliativ la o problemă mult mai profundă – contractura psoasului.

Puteți face multe exerciții pentru eliberarea și relaxarea mușchiului psoas.
Cel mai ușor exercițiu este tehnica Alexander – pe care v-am prezentat-o și în cartea ”Oboseala cronică” - numită și ”odihna contructivă”. Dacă o veți aplica după muncă și înainte de mese – timp de 10-20 min, îi veți simți adevăratele beneficii.

Este vorba despre simpla poziție de stat culcat pe o suprafață tare (pe jos, pe podea), cu capul/ceafa sprijinit pe o carte, cu brațele relaxate pe lânga corp sau îndoite ușor astfel încât omoplații să stea bine pe pământ, cu picioarele îndoite și tălpile ferme pe pământ. Ochii închiși, respirația cât mai profundă și atenția concentrată pe mușchiul psoas, pe partea din spate a coloanei – să-l simțim. Doar simpla concentare pe acest mușchi va declanșa o reacție de răspuns din partea lui (este un mușchi neobișnuit să i se dea atenție! Și răspunde imediat ce o capătă).

Este o poziție în care gravitația va relaxa mușchiul psoas, în care nu trebuie să faceți efectiv nimic – doar să fiți alături de propriul corp, în liniște și relaxare.

O altă poziție foarte interesantă pentru relaxarea psoasului, pe care copiii mici o adoptă spontan, este statul culcat pe spate, cu picioarele în sus (cei mici se țin de picioare), adulții pot pune o minge mare sub picioare sau pune picioarele pe o pernă, situată pe o pernă.

Găsiți pe Internet numeroase exerciții și informații despre mușchiul psoas, mai ales dacă aveți acces la zona anglofonă.
Un film de urmărit foarte interesant este următorul:
http://www.youtube.com/watch?v=nS0BgXdItW8

MODULUL 3 - HOLOGRAME

Scopul acestui modul este să arate legăturile care există între diferitele părți și funcții ale corpului omenesc. Din motive didactice, datorită complexității sale, corpul omenesc este studiat "pe bucățele" și de multe ori, legăturile dintre diferitele sale părți sunt neglijate. În acest modul vom aminti câteva corespondențe importante și mai ales, vom discuta despre aspectul HOLOGRAFIC al întregului nostru organism.

LECȚIA 5 – Legături și conexiuni între aparatele și sistemele organismului - (funcționarea corpului omenesc – scheme simplificate)

LECȚIA 5.1 - Sarcina și nașterea

LECȚIA 5.2 – Diferite corespondențe

LECȚIA 5 - LEGĂTURI ŞI CONEXIUNI între sistemele și aparatele organismului – funcționarea corpului omenesc (scheme simplificate)

Trăim într-un organism biologic magnific, alcătuit într-o modalitate eficientă și uimitoare.
El se supune ritmurilor și ciclurilor sale interioare și celor exterioare, ale Naturii din care face parte.
Legătura cu lumea din jur se vede continuu:

- în evoluția de la copilărie la bătrânețe – trecând prin cicluri de 7 ani (7 ani – copilăria mică, 7 ani – pubertatea, 7 ani – adolescența, 7 ani – perioada de adult tânăr, 7 ani – perioada relațiilor/familie, 7 ani – perioada carieri, 7 ani – perioada ”dăruirii sociale” - după primele 7x7 cicluri – se reîncepe de la capăt, dar cu altă experiență).
- în adaptarea continuă la fazele lunii (luna nouă și plină influențează întregul corp omenesc, nu doar ciclul menstrual al femeii – numit și „ciclu lunar”) - sau la schimbările de anotimpuri (cu reacții ”naturale” de detoxifiere primăvara și toamna)
- în modul în care alimentația (ceea ce introducem în corp și devine corpul nostru) și toate obiectele pe care le folosim (cosmetice, detergenți, haine, mobilier, accesorii decorative etc) ne influențează fizic, emoțional și mental.
- în relația reciprocă și de colaborare cu plantele și arborii – dar și cu animalele și cu toate regnurile din jur (numai în armonie și colaborare ne poate fi bine tuturor – altfel, este doar un război continuu, în care nimeni nu câștigă vreodată).
- în relația pe care o avem cu Pământul, cu planeta pe care trăim – cu apele sale și cu aerul, cu subteranele și cu energiile sale.

TOTUL ESTE LEGAT DE TOTUL PE ACEST PĂMÂNT MINUNAT.

Iar legile ”holografice” - ”Precum sus, așa si jos”; ”Precum înăuntru, așa și în afară” și ”ce este valabil în mare (macrocosmos), este valabil și în mic (microcosmos)” - se aplică la toate nivelele de existență ale planetei.

Pentru a înțelege unele dintre legăturile existente între părțile corpului omenesc - am realizat că va trebui să adaug o lecție ”accesorie” - numită SARCINA.
În care să vă explic, așa cum înțeleg eu la ora actuală, cum se desfășoară apariția ”materială” a vieții pe pământ, de la momentul fecundației și până în momentul nașterii.
Doar vorbind despre toate etapele și înțelegând evoluția noastră de la celulele părinților noștri și până la ceea ce suntem în prezent – vom reuși să înțelegem toate conexiunile și legăturile între părțile aparent separate ale corpului.

Vom descoperi că totul provine din faza de embrion – care începe în ziua 7 și se termină după alte 7 săptămâni (7x7 = 49 zile) – când embrionul devine făt.
Citiți lecția cu SARCINA înainte de a citi prezenta lecție.
Mulțumesc doamnelor care trăiesc ”practic” lecția cu SARCINA în viața lor zilnică și care aleg să facă în același timp detoxifiere și pregătirea unui corp mai sănătos pentru bebelușul care vine (deja am în urmărire mai multe doamne care au menținut o dietă de detoxifiere pe perioada sarcinii – și au ales să-și echilibreze propria viață, înainte de a aduce pe lume o altă viață!).

După ce veți citi lecția ”SARCINA” veți descoperi cum totul în corpul nostru începe cu:

Foițele embrionare

Ființa umană are trei sisteme importante, provenind fiecare de la una dintre foițele embrionare:

1) sistemul digestiv (cel mai anterior, mai ”în față”) ENDODERMUL

2) sistemul nervos (cel mai posterior, mai ”în spate”) ECTODERMUL
3) sistemul circulator – (aflat la mijloc) MEZODERMUL

Mineralele se duc către spate (locul unde este coloana vertebrală, unde sunt cele mai multe oase) – iar proteinele și grăsimile, către față (locul unde ”facem burtă”).
Partea de sus a corpului nostru gestionează materia ”subtilă” (aerul – pentru plămâni și vibrațiile de toate felurile – pentru organele de simț și sistemul nervos).
Partea de jos a corpului nostru gestionează materia ”grosieră” (solidele și apa).

Corpul omenesc seamănă cu tot ce este în jurul nostru – cu planeta Pământ – care are apele și solul în partea de jos și aerul în partea de sus (gravitația!)
http://www.youtube.com/watch?v=SbK34NaMnQ4,
http://www.youtube.com/watch?v=w0u5JEn1Yqw)

Toate părțile corpului omenesc au originea în ”foițele embrionare” (despre care am discutat în detaliu în lecția cu SARCINA).
Bazele corpului omenesc sunt puse în primele zile de viață, din pântecele mamei.
Cele trei foițe embrionare esențiale sunt denumite:

- ENDODERMUL (elementul Apă) – cel aflat ”înăuntru” (”endos” = interior)
- ECTODERMUL (elementul Pământ) – cel aflat ”în afară” (”ektos” = în exterior, ”dermos” = piele)
- MEZODERM = elementul de ”mijloc” - de legătură – de conexiune

Din aceste trei foițe embrionare, apărute în ziua a 7-a a ”vieții” intra-uterine – și care apar în cadrul discului embrionar – se dezvoltă toate organele corpului adultului.
TOATE PROVIN DIN ACEASTĂ SURSĂ UNICĂ – EMBRIONUL aflat la început de dezvoltare
http://www.youtube.com/watch?v=UgT5rUQ9EmQ

Am ales să facem și o lecție suplimentară cu evoluția unei sarcini – pentru a înțelege mai bine aceste conexiuni și momentul începerii lor (vezi Lecția SARCINA).

Fiecare dintre cele trei foițe dă naștere unui sistem, unor organe sau părți din organele corpului. Acestea vor rămâne legate între ele tot restul vieții.
Este IMPORTANT să cunoașteți orginea comună a tuturor părților corpului pe care îl aveți.
Pentru că toate legăturile și conexiunile dintre părți aparent nelegate ale corpului nostru devin logice și pot fi urmărite ”pe viu”.

ENDODERMUL

Din el apar organe vitale, controlate de TRUNCHIUL CEREBRAL (control nervos involuntar, prin sistemul nervos simpatic și parasimpatic – reacții ”reflexe”, care nu sunt sub controlul voinței).

O mare parte din tubul digestiv și aparatul respirator ia naștere din acest strat: epiteliul(suprafața) porțiunii mijlocii a stomacului, intestinelor – subțire și gros (fără rect), lobul drept al ficatului (parenchimul acestuia, adică structura organului propriu-zisa, fără vase de sânge, limfatice sau biliare), plămânii (fără bronhii), parenchimul amigdalelor, glandelor hipofiză/epifiză, paratiroide, timusului, pancreasului, uretra, cavitatea timpanului, trompele lui Eustachio (legătura ureche-nas, care se înfundă când mergem cu avionul, sau după înot), uterul (fără cervix), prostata.

Există o legătură importantă între peretele colonului (intestinului gros) transvers și hipofiză, cele două dezvoltându-se din aceeași regiune a embrionului – de aceea, orice stagnare la nivelul

intestinului gros afectează funcția hipofizei.

Există o legătură importantă între fibroamele uterine și tumorile de prostată, lobul drept al ficatului și stagnarea limfatică din pereții intestinali (”constipație interstițială limfatică” - cum îi mai spune dr. Morse). Știm că ele se întâmplă ”împreună”
Știm că de câte ori sunt probleme cu amigdalele și polipii – scoaterea acestora duce la apariția problemelor plămânilor (vedeți acum legătura?).

Tulburările de somn (glanda epifiză) pot fi cel mai adesea legate de tulburări digestive sau tulburări respiratorii (acum înțelegeți de ce).

ECTODERMUL

Se află sub controlul cortexului cerebral (parțial control voluntar) și se ocupă de colectarea și verificarea informațiilor din împrejurimi.
Așa cum am văzut de la lecția despre sarcină – sistemul nervos, organele de simț și pielea provin din această foiță embrionară. Mai precis, următoarele părți ale corpului nostru:
Organele de simț (globii oculari, urechea, fără cavitatea timpanului și trompele Eustachio), nasul, cavitatea bucală, dinții, pielea – epidermul – stratul de suprafață și receptorii din piele), părul și unghiile (prelungiri ale pielii).

Tunica intimă a arterelor și venelor coronare (ale inimii).
Sistemul nervos central (creierul mare, măduva spinării, nervii cranieni și spinali).
Toate pasajele care intră și ies din organele vitale: ficatul – căile biliare intrahepatice și extra-hepatice și fierea, canalele pancreatice (sfincterul Oddi), bronhiile, pasajele stomacului (cardia, pilor), rectul (toate ”ușile” de comunicare între părțile corpului).

Alte organe de comunicare și bariere: organele sexuale externe (bărbat, femeie), cervix-ul (colul uterin), pelvis renal, uretere, vezica urinară

După cum vedem – este o legătură ”de origine” între piele, sistemul nervos, și toate ”intrările și ieșirile” din corp.

Orice afecțiune la nivelul colului uterin, orice cistită, orice problema a stomacului (de înghițire sau eliminare), orice spasm bronșic (astmul bronșic!!), orice probleme legate de sfincterul Oddi (care permite eliminarea bilei și sucului pancreatic în duoden), orice probleme legate de vedere, de auz, de miros, de dinți și masticație – SUNT LEGATE DE SISTEMUL NERVOS CENTRAL – adică pornesc de la EMOȚII și MODUL ÎN CARE PERCEPEM/INTERPRETĂM REALITATEA!
Chiar și legăturile dintre ochi și ficat (de fapt, căile biliare din ficat!), dintre urechi și aparatul urinar (căi urinare!), dintre nas și plămâni (de fapt, arborele bronșic!) din Medicina Tradițională Chineză se explică în acest fel.

Puteți înțelege de ce faceți o criză de fiere pe stare emoțională – sau de ce vă ”sufocați” sau apar spasme și ”noduri” prin diferite părți ale ”conductelor” respiratorii sau digestive.

La aceste nivele apar în special probleme produse de viruși și bacterii – și apar probleme legate de reducerea funcțiilor (diabetul)sau ulcerații/tumori.

MEZODERMUL

Are o dublă împărțire:
O parte este sub controlul cerebelului – și anume scheletul (oasele), mușchii striați (cei care fac mișcările corpului), diafragmul, cartilagiile, tendoanele
Și organele precum rinichii (parenchimul, structura ppzisa), gonadele, ovarele, testiculele, glandele mamare, glandele suprarenale.

O altă parte este controlat de porțiunea medulară a cortexului – mușchii netezi (aflați în structura organelor interne și în pereții vaselor de sânge), vasele de sânge și limfatice, celulele sângelui și linfa, pleura, pericardul și peritoneul (sunt ”foițele” care învelesc organele toracelui – plămânii și inima, și organele abdomenului (toate organele digestive), țesutul conjunctiv (tot țesutul din jurul celulelor – care leagă între ele toate celulele).
Splina, celulele limfatice, ganglionii limfatici și dermul (structura profundă a pielii).

Vedem legătura esențială între glandele suprarenale, rinichi și organele genitale – precum și între acestea și sistemul limfatic/sistemul circulator și întregul țesut conjunctiv.
De asemenea, legăturile între rinichi și articulații (genunchi, șolduri, în special) sau legăturile între stagnarea limfatică și durerile de spate (mușchii spatelui sunt printre cei mai importanți mușchi striați ai corpului) sau stagnarea limfatică și constipație (mușchii netezi ai intestinului gros sunt printre cei mai importanți ai tubului digestiv) încep să fie inteligibile.

Altă legătură interesantă:
Dacă ne uităm la un organ precum ficatul – parenchimul acestuia (celulele hepatice) se dezvoltă din endoderm, căile biliare din interiorul său – se dezvoltă din ectoderm, iar vasele de sânge și limfatice din interiorul său (artere, vene, vase limfatice) se dezvoltă din mezoderm.
Când suferă ficatul – suferă întregul organism.

La fel – pentru plămâni – parenchimul (structura plămânilor) se dezvoltă din endoderm, bronhiile din ectoderm, iar vasele de sânge – și mezoderm.
Suferă plămânii – suferă întregul organism.

La fel pentru rinichi – parenchimul provine din mezoderm, căile de eliminare (pelvis renal, uretere, vezica urinară) provin din ectoderm, uretra din endoderm, toate vasele de sânge și limfatice provin din mezoderm. Suferă rinichii – suferă întregul organism.

Cele trei sunt ”organele importante de filtrare” ale corpului (celebrele filtre ”de ulei”, ”de aer” și ”de apă”).

Dar observăm aceleași conexiuni pentru întregul tract digestiv – în care epiteliul (mucoasa de suprafață, care îl acoperă) se dezvoltă din endoderm, musculatura din pereții tractului digestiv – se dezvoltă din mezoderm, la fel și vasele de sânge și limfatice, iar toate sfincterele și ”pasajele” de trecere – se dezvoltă din ectoderm. Suferă tubul digestiv – suferă întregul organism.

Dacă ne vom uita cu atenție la fiecare dintre organele vitale ale organismului – vom observa părți componente din cele trei foițe embrionare.

TOTUL ESTE LEGAT DE TOTUL ÎN ACEST ORGANISM MIRACULOS, MISTERIOS și EXTRAORDINAR în care locuim.

Pentru recunoașterea celor mai multe legături, avem nevoie de multe informații de anatomie și

cunoștințe medicale (și sunt disponibile oricui caută pe Internet).
Dar să înțelegem întâi lucrurile SIMPLU – așa cum ne sfătuiește dr. Morse în mod continuu, și apoi, dacă dorim – ne avântăm în zona ”mai complicată”.

CORPUL OMENESC ESTE FORMAT DIN MILIARDE DE CELULE (chiar dacă medicina le numește destul de pompos ”parenchim” - adică totalitatea celulelor unui organ) – ȘI DOUĂ FLUIDE ESENȚIALE – SÂNGELE (care duce nutrienții la celule) ȘI LIMFA (care eliberează și îndepărtează reziduurile celulare rezultate în urma activității celulelor).

Vom discuta mai mult despre CELULE în Modului 2 al Cursului.

Acum doresc doar să vă fac ”legătura” între diferitele părți ale corpului și cele două mari circulații, despre care am vorbit deja în prima lecție a Modulului.

SÂNGELE circulă prin vasele de sânge – (care provin din mezoderm, stratul mijlociu embrionar) – fiind mereu în mișcare datorită ”pompei” numită INIMĂ.
INIMA trimite sângele cu oxigen, care vine de la plămâni (”mica circulație”)– către restul corpului (”marea circulație”) http://www.youtube.com/watch?v=ABTvNR59K5Q
Dar sângele circulă și substanțele nutritive primite din zona digestivă – către toate celulele corpului.
http://www.youtube.com/watch?v=zr4onA2k_LY – un film excelent despre procesul digestiv!

Așadar – procesul digestiv (care constă în DIGESTIE – ASIMILARE – UTILIZARE și ELIMINARE) furnizează sângelui ***carbohidrații*** – ce reprezintă combustibilul ”material” pentru celule.
Procesul respirator – furnizează sângelui ***oxigenul*** – ce reprezintă al doilea combustibil ”eteric” pentru celule.
Carbonul și oxigenul se întâlnesc în ”carburatorul” celulelor (mitocondrii – vom discuta mult despre ele!) - și generază ENERGIE – DINAMICĂ – MIȘCARE – ACTIVITATE = VIAȚĂ

În urma tuturor activităților celulelor, rezultă reziduuri celulare (acizi mai ales – tip acid fosforic, acid carbonic etc, dar și alte tipuri de reziduuri) – care trec în capilarele limfatice – în LIMFĂ – ce reprezintă sistemul de ”canalizare” - de ”scurgere” și eliminare a reziduurilor celulare.
Intestinul gros – este sistemul de eliminare a reziduurilor alimentare care nu pot fi folosite de organism.
LIMFA este sistemul de eliminare al reziduurilor celulare (nu uitați că sunt miliarde de celule – care au nevoie de ”curățenie” zilnică).
Circulația limfatică NU are pompă (cum are cea sanguină) și atunci se bazează pe gravitație, pe un sistem tip ”cisterne” (același principiu folosit de oameni în lacurile de acumulare, în care apa se scurge cu putere datorită unui ”prea plin”), pe contractura mușchilor în structura cărora circulă și a vaselor de sânge în paralel cu care circulă.
Așadar – circulația limfatică depinde de ”conlucrarea” mai multor factori – și de starea bună a tuturor elementelor corpului (musculatură, circulația sângelui, prezența/absența obstacolelor).

Pentru ca limfa să circule bine – corpul fizic omenesc are nevoie să fie SUPLU, flexibil, fără depozite de grăsime care să îngreuneze circulația limfatică, dinamic și mobil, respectând alternanța mișcare/relaxare (repaus).

Limfa circulă dinspre partea de sus a corpului (cap, torace) în jos spre rinichi – de-a lungul spatelui (majoritatea meridianelor de acupunctură ale spatelui sunt situate în dreptul vaselor limfatice ale spatelui, care circulă DE SUS ÎN JOS – dinspre creștetul capului – în jos – spre rinichi). Pentru ca această circulație să se producă optim, această parte a corpului are nevoie de poziție corectă și relaxare în același timp. Stresul și poziția incorectă contractă mușchii spatelui, cefei, gâtului – și

blochează scurgerea limfei înspre rinichi – determinând stagnarea ei la nivelul capului/gâtului (cu toate consecințele – dureri de cap, ochi grei și obosiți, sinuzită și nas înfundat, urechi înfundate sau care țiuie, stagnare limfatică în gingii cu paradontopatii, sângerări gingivale si probleme ale dinților pe acidoza gurii etc etc).

Limfa din partea de jos a capului circulă în sus (anti-gravitațional) – de aceea după o perioadă de stat mult în picioare sau pe scaun (cu picioarele ”atârnate”) - apare senzația de greutate și stagnare în gambe sau coapse. Poziția culcat (întins pe spate) favorizează circulația limfatică dinspre partea de jos a corpului spre rinichi – la fel și pozițiile tip exerciții sportive – cu picioarele în sus.

Menținerea corpului fizic în stare dinamică, de mișcare (sport, mers pe jos, alergare etc) favorizează drenajul limfatic din partea de jos a corpului.

Așadar – avem nevoie de relaxare, poziție corectă, stare de liniște interioară și mușchi decontracturați în partea de sus a corpului – și avem nevoie de mișcare fizică, tonus și mușchi antrenați – în partea de jos a corpului – pentru ca circulația limfatică să funcționeze optim – și limfa să se scurgă dinspre periferie – către rinichi și apoi, la exterior (prin filtrarea renală eficientă).

Orice stagnare a acestor circuite determină stagnare limfatică.
Rinichii sunt centrul acestei stagnări. http://www.youtube.com/watch?v=aj-gbnOB4jM
Din păcate, viziunea ”clasică” a funcției rinichilor NU prinde această filtrare limfatică. Ca și cum nu ar exista în corp (deși noi știm acum că există). Rinichii sunt atât de complecși, filtrarea renală este un proces de ”alchimie” reală (uitați-vă la filmulețul indicat – chiar și în reprezentarea incompletă a anatomiei ”clasice” - este fantastică munca rinichilor).

Stagnarea în circulația limfatică determină o ”iritare” a țesuturilor din jurul vaselor limfatice stagnante.

Primii iritați sunt mușchii prin care trec vasele limfatice.
Stagnarea se simte la nivelul spatelui – prin contractura mușchiului psoas, apoi a diafragmului (și respirația superficială) – apoi urcă treptat cuprinzând tot spatele, apoi ajunge la nivelul mușchilor umerilor (dureroși, contractați), apoi ai cefei – urcând la nivel occipital (senzația de cap greu, amețeală – pt că la nivelul occipital este cerebelul – care coordonează echilibrul corpului), apoi la nivelul creștetului capului și în tot capul.

Stagnarea se simte în același timp în jos – sub rinichi – la nivelul aparatului digestiv (încetinirea eliminării prin intestinul gros = constipație), încetinirea eliminării toxinelor prin aparatul urinar și cel genital, stagnarea limfatică cu acidoză și durere în articulații (șolduri, genunchi, glezne) sau dureri în mușchi (senzații ca de ”febră musculară” în picioare – sau ”dureri de creștere” la copii – de fapt, reală acidoză = stagnare limfatică).

Este o legătură imensă între toate simptomele care înseamnă STAGNARE LIMFATICĂ.
De aceea este legătură între durerile de cap – problemele de somn (epifiză) – problemele endocrine tip dificultăți de creștere la copii (hipofiză) – și constipație (stagnare intestinală). Toate sunt semne ale unei STAGNĂRI LIMFATICE SISTEMICE.

Întregul circuit limfatic este stagnant – închipuiți-vă limfaticele ca un sistem de fluvii, râuri și pârâuri – în care, în loc să circule apă – circulă noroi gros (mâl). Circulă, dar foarte încet și extrem de ineficient. Închipuiți-vă cum se simt locuitorii de pe malurile acestui sistem (citește ”celulele”) - care au nevoie de acest sistem pentru a-și curăța mizeriile pe care le produc zilnic. Închipuiți-vă mirosul acelor materii/deșeuri stagnante. Și starea de confort a celulelor – simțind toate aceste duhori, în fiecare zi! (medicina numește această stare a celulelor – inflamație – pentru că este

nevoie continuu de ajutor – echipe de pompieri, SMURD, gunoieri și lucrători RAJA (citește celule ale sistemului imunitar) – să desfunde continuu țevile colmatate de mâlul gros care abia curge prin albia limfatică).
Nu-i de mirare că oamenii au fețele ”acre” pe care le au și privirile stinse pe care le au.
Ei se simt – la nivelul ființei lor – exact cum se simt celulele lor – situate pe țărmurile limfaticelor stagnante!

DIETA CU FRUCTE ajută la transformarea acestui mâl limfatic în fluidul limfă normal, care curge cu suficientă viteză pentru a curăța reziduurile formate zilnic.
”Apa vie” din fructe (cu substanțele tip bioflavonide, vitamine și alte substanțe astringente – o să discutăm mai multe despre ele în alte lecții) favorizează drenajul limfatic (cu prețul eliminărilor toxice tip îndelungat, în primele luni de dietă!).

Așadar – TOTUL ESTE LEGAT DE TOTUL în acest organism fabulos al nostru.
Sunt atâtea detalii din anatomia și funcționarea (fiziologia) corpului pe care nu le cunoaștem încă, deși sunt atâtea lucruri pe care le cunoaștem.
Funcționarea limfatică este o ipoteză propusă de dr. Morse în teoria sa despre detoxifierea și vindecarea corpului – și ea este cea care face legătura logică cu tot ceea ce ni se întâmplă zilnic.

După cum ați văzut din embriologie – înțelegând cum se formează ființa umană – înțelegeți și legăturile extraordinare între părțile sale componente.
Înțelegeți că totul în organismul nostru este DINAMIC și în MIȘCARE.
Iar menținerea DINAMICII înseamnă sănătate.

Rezumând ”legăturile” și funcționarea în dinamică a corpului:

Circulația sângelui duce la celule *oxigenul* (adus de aparatul respirator) și *carbohidrații* (aduși de sistemul digestiv) – *celulele* își îndeplinesc acțiunile (sub reglarea *sistemului nervos și organelor de simț* – care le spun ce și cât să acționeze – reacții simpatice (stres)/parasimpatice (relaxare) – și apoi ***circulația limfatică*** îndepărtează toate reziduurile acide formate odată cu acțiunea/dinamica celulară – și prin intermediul *rinichilor* (accesor și al pielii) îndepărtează toxinele la exterior.

Toate aceste procese se produc SIMULTAN și CONTINUU – fiind coordonate de sistemul endocrin (sistemul de guvernare al corpului – care spune fiecărei celule ce și cât să facă).

Toate aceste FLUXURI VITALE sunt esențiale pentru funcționarea mașinii biologice pe care Spiritul fiecărui om o folosește pe pământ:

1) fluxul alimentar
2) fluxul respirator
3) fluxul circulației sanguine (alimentație+respirație+circulație = hrănire)
4) fluxul circulației limfatice (eliminare)
5) circuitul nervos și legătura cu organele de simț (percepție + adaptare la mediu)
6) sistemul endocrin și circulația neurotransmițărilor (hormonilor = substanțele de ”comunicare” - mesagerii sistemului endocrin).

NU ESTE GREU DE ÎNȚELES – și este foarte simplu de urmărit pe propriul organism - ”dansul” fluxurilor vitale și îmbinarea lor armonioasă.

PARTEA MATERIALĂ a corpului fizic se dezvoltă pornind de la embrion – și tot ceea ce suntem ca adulți este doar o variantă ”mai sofisticată” a structurilor embrionare pe care le vom studia.
PARTEA ENERGETICĂ a corpului fizic (o alte parte componentă a ceea ce suntem noi) este doar intuită și uneori simțită de fiecare dintre noi – este descrisă de mulți căutători spirituali (fiecare

folosind alt limbaj și multe metafore/povești) și poate fi cunoscută după ce partea materială funcționează eficient.

Toți suntem legați de tot și de toate – considerente energetice

Lumea în care trăim este o lume de ENERGIE. Nu o spun eu, o spun marii fizicieni ai lumii și o spun toți cei care au studiat și au aflat legile acestei lumi.
http://www.one-mind-one-energy.com/
Fantastic acest fizician!

Cineva apropiat mie a avut viziunea acestei lumi în care trăim ca fiind ca o uriașă plasă de păianjen, în care suntem cu toții prinși, firele acestei plase conectându-ne de tot și de toate.
Cum ”mișcăm” cu un gând, un cuvânt sau o acțiune – mișcăm plasa din jurul nostru – producând ecouri foarte departe.
ENERGIA este VIBRAȚIE.
Cu toții ”vibrăm” în interior în mod diferit, de la o secundă la alta – funcție de gândurile pe care le avem și stările emoționale declanșate de acestea (EMOȚIILE sunt declanșate de GÂNDURI. Nu aveți gânduri, nu apar nici emoții – este o stare generală de ”LINIȘTE”).
Și cu toții atragem spre noi ”vibrații” asemănătoare, care rezonează cu ceea ce suntem/facem noi în acel moment.
Vine cineva furios la noi și se descarcă, făcându-ne în toate felurile?
Nu reacționați emoțional, nu o luați personal – ci stați ”centrați” în plexul solar (în floarea plexului solar – vezi exercițiul pe site!) - și întrebați-vă: CE ANUME DIN MINE A ATRAS ACEA PERSOANĂ? Iertând și eliberând acea parte din mine care atrage ”furioși” - data viitoare, acea persoană nu va mai găsi drumul către mine – ci către altcineva.

Vine cineva care ”vă plânge” pe umăr cât este de nenorocit și amărât?
Energia dv a atras o astfel de persoană. Poate cândva – de curând sau mai de mult, ați făcut același lucru cu altcineva. Și acum ”primiți înapoi” ce ați dăruit.

Vedeți în jur doar nenorociri, persoane bolnave, persoane amărâte, vă intersectați cu toți cerșetorii și toți nevoiași din oraș? Îi atrageți ca un magnet.
Când vă schimbați energia – când vă schimbați vibrația – pur și simplu, nu mai sunteți ”atractiv” pentru acele persoane – și ”nu vă mai văd”! Deveniți ”invizibili” energetic pentru cei care vibrează diferit.
Legăturile vibraționale și energetice între noi sunt extraordinare!

Dar există și legături ”vibraționale” - între noi și animalele noastre de casă, între noi și obiectele pe care le folosim (când se strică ceva la computer, la mașina pe care o conduceți, la casa în care locuiți – uitați-vă și la dumneavoastră – la corpul, emoțiile și mintea dv – și acolo este ceva ”de reparat”!).

NU ESTE NIMIC ÎNTÂMPLĂTOR ÎN TOT CE PĂȚIM în fiecare minut al zilei.
TOTUL NE SPUNE CÂTE CEVA despre noi înșine și despre CUM și CE suntem în acel moment.

Vă place o anumită culoare? Vă atrage portocaliul, sau albastrul – sau vă displace o anumită nuanță de verde sau de galben? Vibrația energetică pe care o aveți în acel moment este în ”rezonanță” sau în ”contradicție” cu vibrația acelei culori.
La fel și cu mirosurile, cu gusturile, cu texturile hainelor, cu formele obiectelor și cu structura tuturor lucrurilor din jurul nostru – vă atrage sau vă respinge – funcție de modul în care vibrează ”corpul de energie” pe care îl aveți.

Vă implicați într-o situație complicată, atrageți un proiect aglomerat, care vă ia mult timp? Energia dv îl atrage, pentru că așa rezonează ea în acel moment.
Vorbiți despre cineva, ”deranjați pe cineva cu vorbele și gândurile dv” - întreaga energie se va reîntoarce sub o formă deranjantă – fără să recunoașteți că dv ați inițiat-o.
M-a impresionat foarte tare ce am citit într-o carte, într-un dialog dintre un maestru și un ucenic – în care ucenicul vroia să știe despre ceilalți ucenici și evoluția lor – iar maestrul l-a admonestat: ”nu-i mai deranja pe ceilalți cu gândurile și vorbele tale!”.

Am realizat – cu uimire (și spaimă) că intervenim ”agresiv” în viețile multor persoane din jurul nostru (când spunem mai departe povestea cuiva – altei persoane) – și primim, la rândul nostru – multă agresivitate (pentru că noi înșine o ”cultivăm” în mod inconștient). Sau când dăm sfaturi unor persoane – fără să ne fie solicitate (atenție dragi ”misionari” ai ”alimentației sănătoase cu fructe și legume!” - ATENȚIE MARE!).
Oamenii au nevoie să primească informații DOAR CÂND LE SOLICITĂ și au nevoie de ele!

Când sunteți într-o vibrație – întreaga viață din jurul dv se ”acordează” acelei vibrații (ca un radio sau un televizor, care se acordează pe o frecvență). Și vedeți totul doar prin acea ”frecvență de undă”. Celelalte frecvențe sunt și ele acolo, dar pur și simplu, nu le accesați.

Dintotdeauna în jurul dv au fost și oameni luminoși, fericiți, armonioși, cunoscători, înțelepți și discreți. Pur și simplu, nu dați de ei decât atunci când vă deschideți către acea frecvență. Dacă nu vibrați pe acele energii – veți trece pe lângă ei, veți locui lângă ei și habar nu aveți. Continuați să vă înconjurați de persoane ”triste”, deprimate, nefericite și nevoiașe.

Pe acest pământ – sunt dintotdeauna disponibile TOATE TIPURILE DE INFORMAȚII.
TOATĂ CUNOAȘTEREA NE ESTE LA ÎNDEMÂNĂ – sub nasul nostru.
Pur și simplu, nu o accesăm – pentru că ”vibrăm” diferit.

Dr. Morse spune că cei mai mulți dintre noi vibrăm cu vibrația ”distrugerii” - pentru că mâncăm ”pământ” și ”cadavre”. Mâncăm prea multe legume (rădăcinoase) și vegetale, și prea multe produse animale. Stăm cu capul ”în pământ” și ”în groapă”. Ne înconjurăm de ”baricade,, de grăsime în corpul nostru – drept protecție, dar aceste ziduri ne izolează și mai tare de noi înșine!

Când ridicăm capul spre cer – și culegem fructele situate ”la înălțime” - și preluăm energia lor de lumină și viață – reîncepem să vedem ”viața” în jurul nostru. Și ”vedem” și moartea, mult mai bine, în toți ceilalți din jur (uitați-vă la fețele pământii ale oamenilor, cu cearcăne și riduri, cu ochii stinși și mereu privind spre pământ, cu corpuri diforme și greoaie, prizonieri ai grijilor și gândurilor de ”lipsuri”).

Fructele și legumele care cresc ”la înălțime” - spre cer – te ajută să poți observa mai bine dialogul interior, interacțiunea cu totul și toate – să realizezi complexitatea dar și SIMPLITATEA posibilă a vieții și să faci alegeri interioare conștiente.
Cea mai importantă dintre alegeri fiind preluarea completă a controlului asupra propriei vieți – cu toate aspectele sale.

Veți protesta, poate, spunând că este imposibil să te ”controlezi” în fiecare minut/secundă, să ai grijă ce gândești, vorbești și cum acționezi.
Am aflat de la cei mai cu experiență că NIMIC nu este imposibil pentru ființa umană.
Greu este – asta e clar – altfel toată lumea ar reuși să fie ”impecabilă” mental, emoțional și fizic.
Dar nu imposibil.
Este doar o chestiune de exersare, perseverare și timp.

Calitățile fundamentale necesare unui om aflat pe calea transformării – expusă și în SĂNĂTATE 5D sunt:

- NEÎNDUPLECAREA – urmarea hotărâtă a drumului ales
- ȘIRETENIA – viclenia și de ”teatrul de control” sunt necesare pentru a trăi în lume fără a declanșa protestele celorlalți – instrumentul de bază fiind SIMȚUL UMORULUI!
- BLÂNDEȚEA – să fiu bun cu mine și să fiu bun cu toți ceilalți
- RĂBDAREA – să acționez de dragul procesului și să nu forțez apariția rezultatelor (să las Spiritul lumii să mă ghideze).

TOTUL ESTE LEGAT DE TOT.
Tot ce facem fiecare dintre noi în fiecare secundă – influențează lumea magică în care trăim.
Ce am scris mai sus v-a influențat și schimbat energia.
Nu neapărat în ”bine” sau ”rău” - acestea sunt evaluări foarte personale și momentane.
Ci a schimbat-o. Și o schimbă și pe a mea – în același fel.

Vă doresc tuturor să vă cultivați cele 4 calități și vă mulțumesc că ”vibrațiile” voastre au rezonat cu cea a Școlii Sănătate 5D – și a drumului propus.

Şi această ultimă lecţie are două lecţii suplimentare – una cu privire la SARCINĂ şi descrierea acesteia, în acelaşi spirit de INTEGRARE şi SIMPLITATE şi o a doua lecţie despre CORESPONDENŢE diferite în corpul omenesc.

LECȚIA 5.1 - SARCINA și NAȘTEREA - MAGIA ÎNCEPUTULUI

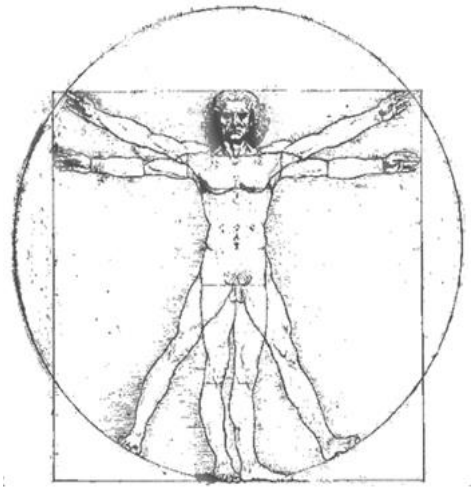
http://www.filmedocumentare.com/in-pantec-nasterea/

Leonardo da Vinci vorbea despre perfecțiunea naturii și despre dovezile acestei perfecțiuni, care se găsesc în corpul omenesc.

Astfel, el spunea descriind ”omul vitruvian” - că un om cu mâinile și picioarele depărtate poate fi încadrat într-un cerc (simbolizând Spiritul, Divinul, perfecțiunea) și un om cu mâinile întinse și picioarele drepte poate fi încadrat într-un pătrat (simbolizând materialul, planul fizic, pământesc). Locul de interacțiune între cerc și pătrat este vârful degetelor.

Când omul este încadrat în cerc (energia Divină), centrul său este ombilicul.
Când omul este încadrat în pătrat (energia Materială), centrul său este regiunea genitală.

Când unim patru degete, avem dimensiunea unei palme, iar 5 palme formează un cot (unitatea de măsură de la vârful degetelor mâinii la cot).
Înălțimea unui om este de 4 coți (împărțit la 4 – un cot, de la creștetul capului la nivelul pieptului-mameloanelor, al doilea cot, de la piept la zona genitală, al treilea cot, de la zona genitală la genunchi și al patrulea cot, de la genunchi la talpa picioarelor).



Nici o ființă umană nu are corpul proporționat ca în rapoartele lui Leondardo, întrucât alimentația ființei umane influențează major structura corporală.
Și pentru că nici un om nu se alimentează cu ceea ce este proiectat corpul său să folosească drept combustibil – toți au grade diferite de ”disproporții” și disfuncții produse de acidoza și toxicitatea corpului, chiar din timpul formării ca embrion, în pântecele mamei.

Perioada de gestație a ființei umane este de 280 zile.
Din 280 zile:

- 7 zile durează călătoria oului fertilizat în josul trompei uterine și până la nivelul uterului, unde are loc implantarea
- 21 zile este perioada cu cea mai rapidă dezvoltare (și începutul formării sistemului nervos central, al creierului și zonei centrale a corpului, perioada de embrion). Aceste prime 28 zile

sunt cele mai importante în existența ființei umane

- 63 zile durează creșterea și dezvoltarea tuturor celorlalte sisteme ale corpului, dezvoltarea circulației, începerea bătăilor cordului și apariția tuturor părților componente ale corpului omenesc. Astfel că la 91 zile, ființa umană este complet formată.
- Următoarele 189 de zile reprezintă perioada de maturizare, perfecționare și pregătire a funcționării corpului uman în afara pântecelui mamei, în special a sistemului digestiv și a celui respirator.

Rapoartele de dezvoltare sunt extrem de importante:
7 + 21 + 63 + 189 = 280 zile
Se observă o multiplicare cu 3 a cifrei anterioare (21 = 7x3; 63 = 21x3; 189 = 63x3)

Ceea ce se întâmplă cu embrionul în timpul sarcinii mamei este foarte important pentru sănătatea și fericirea ființei umane.
http://www.youtube.com/watch?v=UgT5rUQ9EmQ

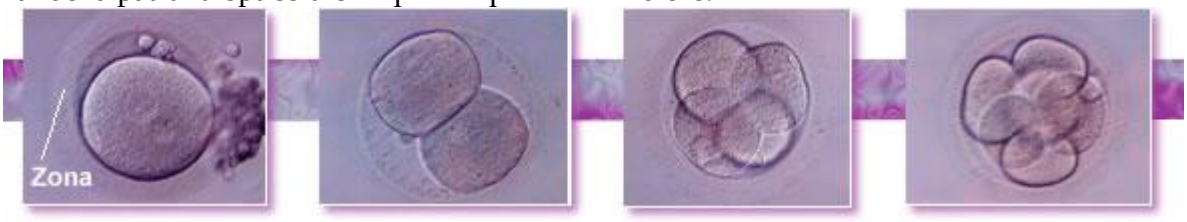
Veți înțelege foarte ușor etapele de dezvoltare ale ființei umane urmărind excelentele filmulețe pe youtube – sau uitându-vă la schemele ”clasice”.

FERTILIZAREA

Deși momentul în care spermatozoidul și ovulul se unesc este adesea numit ”momentul concepției” este mai corect să spunem că atunci începe ”procesul concepției”. Este nevoie de aproximativ 24 ore pentru ca nucleul spermatozoidului și cel al ovulului să fuzioneze, făcând schimb de informații genetice de la fiecare părinte și pentru ca fertilizarea să apară.
http://www.youtube.com/watch?v=6kGN2dcjNUY
Informație importantă – combustibilul principal al ”motorului” spermatozoizilor este ***fructoza***! - o spun cei care au realizat filmul de mai sus.

ZIGOTUL – este celula care rezultă din unirea spermatozoidului și ovulului (am găsit un filmuleț pe youtube care prezintă procesul formării zigotului – chiar dacă nu înțelegeți engleză, merită să-l vizualizați, să realizați complexitatea unui singur pas din întregul proces).
http://www.youtube.com/watch?v=BFrVmDgh4v4
Zigotul există ca atare între 12 și 20 ore.

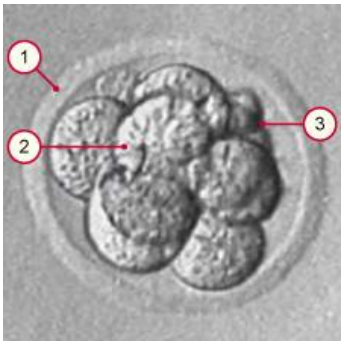
STADIUL BICELULAR – începe procesul de diviziune ritmică – diviziune celulară binară – care continuă la fiecare 12-20 ore. În același timp, oul care se divide migrează din trompele uterine către interiorul uterului.
Așadar – stadiul de două celule apare la 48-55 ore de la prima întâlnire ovul-spermatozoid (2 zile)
Stadiul de la două la patru celule – are loc după alte 12-20 ore. Acum celulele sunt aranjate în forma unui tetraedru (câmpul MERKABA!)
Stadiul de la patru la opt celule – apare după alte 12-20 ore.



Stadiul de 8 celule (formă de ”tetraedru stelat”) este un moment crucial din viața fiecărei ființe – este stadiul în care se activează genomul ADN – este un moment misterios în care ”se trezește” CODUL VIEȚII – se activează informația ce ne conferă trăsăturile a cine suntem și cine vom

deveni. Acesta este stadiul în care intră în acțiune ”caracteristicile” umane, care ne fac ”noi” - caracteristici care ne însoțesc de la naștere, și care pot fi schimbate – dacă există suficient timp și condițiile potrivite.

MORULA – între 12-24 ore după stadiul de 8 celule – fiecare celulă se divide din nou, rezultând 16 celule noi – în acest moment aranjarea celulelor seamănă cu o dudă cvasisferică (*morula* este termenul latin pentru fructul ”dudă”). Până în acest moment, celulele (în imagine, 2 = celulele) s-au divizat ca celule identice *în interiorul membranei* (3 = membrana interioară), care le ține să nu se



dezvolte spre exterior (numită *zona pellucida* = 1)

În stadiul de 16 celule, acestea încep să-și schimbe forma și să se adune laolaltă, într-un proces care este numit *compactare*.

BLASTULA (sau BLASTOCIST) – este stadiul care are loc la aproximativ 5 zile după fertilizare, imediat după implantarea în peretele uterului. În acest stadiu apar pentru prima oară diferențele între celulele care se divid = celulele interioare = care vor forma embrionul și celulele exterioare – care se aplatizează și formează o cavitate plină cu lichid la exterior (lichidul amniotic) și placenta.
Blastula este forma care sub care oul se implantează în mucoasa uterină și începe dezvoltarea embrionară.
Această masă interioară de celule conține primele noastre celule stem.
http://www.youtube.com/watch?v=gyU-1dX0Wzs (filmarea evoluției până la blastocist).

GASTRULA – este următorul stadiu de dezvoltare al embrionului
Se produce în zilele 13-14 (a doua săptămână după fecundație) și are lor în interiorul peretelui uterului.
Embrionul începe o transformare importantă – dintr-o masă de celule aglomerată – se produce apariția unui disc – a unei lame subțiri – care se împarte în 3 (3 straturi embrionare), care încep fiecare să se îngroașă și să se transforme în părțile corespunzătoare (viitoare) ale ființei umane.
Procesul poartă denumirea de ”gastrulație” în medicină.

Am încercat să găsesc niște filmulețe să vă explice mai bine procesul (unul dintre cele mai puțin înțelese de majoritatea studenților la medicină!)

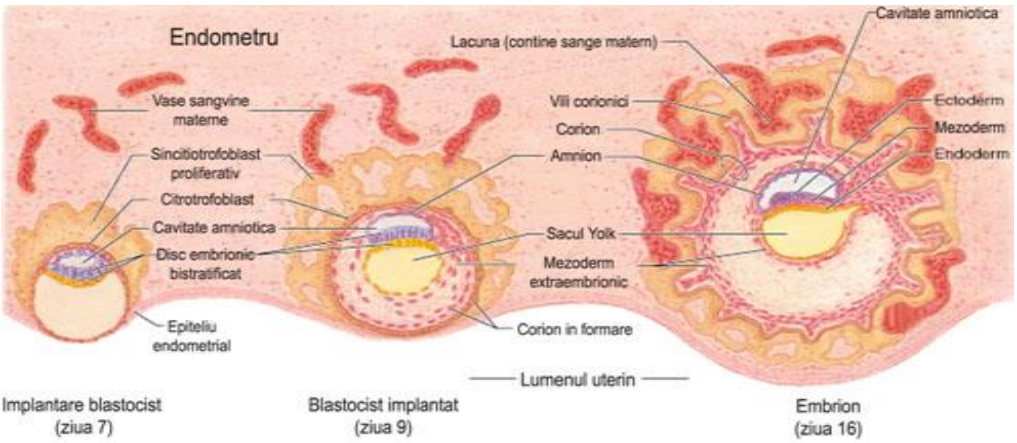
http://www.youtube.com/watch?v=iQrkbS86DOg

Aici aveți modul de formare a ”discului” în mijlocul gastrulei – din acest disc apărând dezvoltarea ulterioară întregului embrion.
Procesul de gastrulație este descris mai detaliat aici (cu mulți termeni medicali, nu este nevoie să-i rețineți, încercați doar să urmăriți animația). http://www.youtube.com/watch?v=sUuX-4fEF3A
Discul este aici reprezentat în stratul albastru-galben (placa precordală) – dintre fluidul amniotic (care va hrăni fătul mai târziu) și sacul vitelin (Yolk) (”rezerva” de energie a embrionului, până se

formează cordonul ombilical; în sacul vitelin se formează primele elemente ale sângelui și primul flux de sânge care este ”atras” de spațiul gol din embrion, intră în el și determină începerea activității cordului. Așadar – NU inima pompează circulația – ci începerea circulației este cea care declanșează primele bătăi ale inimii. După formarea și dezvoltarea cordonului ombilical, sacul vitelin se micșorează și dispare

http://www.youtube.com/watch?v=CPPkXe8KUg0

Am citit într-un mesaj al lui Dunvalo că atunci când masa interioară se divide și ajunge la 512 celule – ea capătă forma unui torus – iar primul organ cu câmp electromagnetic tip torus care se dezvoltă este inima.
Embrionul uman este o inimă! - ați văzut în film.
Suntem o INIMĂ cu toții!



Deja din a doua săptămână după fertilizare – au apărut cele trei foițe embrionare importante – ECTODERMUL – MEZODERMUL și ENDODERMUL – din care se vor dezvolta toate părțile componente ale corpului omenesc, în următoarele 2 săptămâni.
Din endoderm se va dezvolta sistemul digestiv al copilului
Din mezoderm – inima și aparatul circulator, oasele, mușchi, rinichii și organele de reproducere
Din ectoderm – sistemul nervos, pielea, părul și organele de simț

Stratul de vili corionici pe care îl observați în poza de mai sus – se va transforma treptat în placenta – ce va reprezenta organul de legătură al embrionului cu mama.

STADIUL DE EMBRION – săptămânile 2-4 – până în 28 zile se dezvoltă și se pun bazele tuturor sistemelor importante care urmează să constituie corpul omenesc.
http://www.youtube.com/watch?v=xIS-8WEmE2s
Inima deja bate foarte bine! (de la circa 22 zile)
Embrionul are codiță – seamănă cu embrionul oricărei specii de mamifere de pe pământ – este greu să-ți dai seama că este o ”mugurele” unei ființe umane.
Începe dezvoltarea sistemului nervos, în special a creierului (ectodermul).
La 4 săptămâni apar ”mugurii” membrelor – atât a brațelor, cât și a picioarelor.
Către finalul acestei perioade și începutul următoarei perioade apar și primele ”semne de sarcină” - care includ grețuri, oboseală, tensiune la nivelul sânilor

STADIUL DE EMBRION – săptămânile 4-8
http://www.youtube.com/watch?v=RAgWygmFuBs

În săptămâna a 5-a după concepție femeia își dă seama că nu mai are ciclu (și au apărut și celelalte semne).

Săptămâna 6 după concepție – copilul are 2-4 mm (dimensiunea unui bob de orez) – inima îi bate cu 140 bătăi pe minut, se formează sistemul nervos , rinichii, ficatul, plămânii și un sistem digestiv rudimentar, precum și ochi, urechi, nas, bărbie, obraji rudimentari)
Acum apar și ”poftele” alimentare ale mamei – dar și aversiuni clare față de anumite alimente.

Săptămâna 7 după concepție – copilul are 4-5 mm (vârful unui creion cu gumă). Devine vizibil cordonul ombilical, care îi va furniza copilului oxigen și nutrienți în timpul sarcinii. Începe formarea orificiilor gurii și ale nărilor. Continuă să se dezvolte intestinul, organele sexuale, pancreasul, plămânii, ficatul și rinichii. Uterul femeii începe să crească rapid, chiar dacă încă nu se vede. Femeia poate chiar pune sau pierde câteva kg – un proces absolut normal în această perioadă.

Săptămâna 8 după concepție – copilul are 14-22 mm (cât o boabă mică de fasole). Este săptămâna în care se vede vârful nasului copilului, se dezvoltă urechile și pleoapele, trunchiul devine mai prelungit și mai drept, apar degetele la mâini și picioare. Uterul are mărimea unei portocale – iar femeia începe să aibă probleme de piele (dacă există o stagnare limfatică).

După săptămâna 8 – vorbim despre FĂT – pentru că deja organele fizice sunt formate, dar sunt doar în primele stadii de funcționare.

http://www.youtube.com/watch?v=rl3NMXObqNs

FĂTUL în săptămâinile 9-12 de sarcină
http://www.youtube.com/watch?v=rl3NMXObqNs

Săptămâna 9 – copilul are 22-30 mm (cât un bob de strugure), are un cap cât jumătate din trunchi, lipit de piept, s-au format pancreasul, fierea, iar organele reproductive încep dezvoltarea. Sunt vizibile urechile, iar copilul începe mișcările (mama nu le poate încă simți, dar se văd la eco).

Săptămâna 10 - copilul are dimensiuni de circa 31-42 mm (cât o căpșună), deja începe să aibă o greutate măsurabilă (5 grame) – coada ”embrionară” a dispărut complet, și are deja degetele de la mâini și picioare complet separate. Creierul crește cu 250.000 neuroni pe minut, iar în gingii apar mugurii primilor 20 de dinți ”de lapte”.

Săptămâna 11 – copilul are în jur de 44-60 mm, de mărimea unei mici guave. Din această săptămână și până în săptămâna 20, copilul își va tripla lungimea și va crește în greutate de 30 ori.
Cu aceste săptămâni se încheie primul trimestru de sarcină (primele 3 luni). Către finalul acestei săptămâni, începe dezvoltarea organelor genitale externe (penis, clitoris) – așa că sexul copilului ve deveni curând vizibil.

Săptămâna 12 – copilul are în jur de 61 mm, de mărimea unei prune mari. Încep să apară părul și unghiile, iar organele interne, ficatul, rinichii, creierul și plămânii sunt complet formate. Hipofiza (glanda pituitară) începe să producă hormoni, corzile vocale încep să se formeze.

Săptămâna 13 – finalul primului trimestru de sarcină – copilul are 65-78 mm și 20 grame în greutate, de mărimea unui măr mediu. Ficatul copilului începe să secrete bila, iar pancreasul produce insulina. Începe să semene cu un om, ochii se mută mai spre față, nasul și bărbia cresc, iar gâtul este complet format, capabil să sprijine mișcrile capului. Începe să poată percepe vibrațiile sunetelor.

Trimestrul II de sarcină
(săptămânile 14 – 27) – la finalul lui, copilul ajunge la 24 cm și 1 kg în greutate. Toate sistemele lui continuă să se matureze, retina s-a diferențiat și poate vedea lumina/întunericul. Activitatea lui favorită este sugerea degetului.
http://www.youtube.com/watch?v=fTFS1TB3_kU
Copilul continuă creșterea și dezvoltarea în fiecare săptămână.
http://www.7p.ro/default.aspx?PageID=442

Trimestrul III de sarcină
(săptămânile 28 – 38/39/40)
Copilul își continuă creșterea și maturizarea – pentru a fi cât mai pregătit să supraviețuiască în ”lume” - http://www.youtube.com/watch?v=OE0ZLsMXAdY
http://www.youtube.com/watch?v=vj9Ck8qBh8k
Va ajunge la lungimea de circa 50 cm – și greutatea de 3,5 kg (în medie) și va fi pregătit pentru naștere.
http://www.youtube.com/watch?v=AZv75UCMnNw&list=PLCBEDEE0846EBBFBC
http://www.youtube.com/watch?v=G6zNY8ObmhQ
http://www.youtube.com/watch?v=KXRbV33J5qk

Ați văzut că am discutat despre 40 săptămâni de sarcină – din momentul fertilizării. Practic, copilul are 38 săptămâni – în momentul în care se naște – dar are 40 de săptămâni de la ”prima sa celulă”.

REZUMATUL ÎNTREGII SARCINI – în filmări spectaculoase, cu muzică pe măsură și într-o prezentare pe Ted!
http://www.youtube.com/watch?v=Ah_RGa8-J0A
http://www.youtube.com/watch?v=d6AgiBDLf7o

Vom face un rezumat a ceea ce am discutat în detaliu mai sus – și vom face o legătură cu ultima lecție a Modulului 1 – în care am discutat despre legăturile între toate părțile corpului nostru.

Așadar – stadiile prin care a trecut ființa umană au fost:
1) stadiu de zigot (imediat după unirea spermatozoidului cu ovulul)
2) stadiul de morulă (în primele 5-6 zile)
3) stadiul de blastulă (ziua 7)
4) stadiul de gastrulă (săptămâna 2)
5) stadiul de embrion (saptămânile 3-7)
6) stadiul de făt (luna 3-luna 9)

În embrionul omenesc apar foarte devreme în evoluția sa 3 părți (TRINITATE) cu dezvoltare clar și distinctă, fiecare în parte respectând legea polarității (a două părți clare, cu acțiune distinctă):

ECTODERMUL (sau foința externă)
MEZODERMUL (foița mijlocie) și
ENDODERMUL (foința internă)
Cele trei foițe corespund a trei sisteme majore vitale ale corpului, care au originea din fiecare dintre ele:
SISTEMUL NERVOS – din ectoderm
SISTEMUL CIRCULATOR – din mezoderm
și
SISTEMUL DIGESTIV/RESPIRATOR – din endoderm

Dezvoltarea lor se produce în același timp, de-a lungul sarcinii, dar am văzut cum în unele sisteme se dezvoltă mai devreme decât celelalte, pentru a le sprijini pe cele care apar ulterior.

Regiunea din corp în care se întâlnesc toate cele trei sisteme majore ale corpului (derivate din toate cele trei foițe embrionare) este GURA (cavitatea bucală).
Gura este cavitatea cea mai importantă și mai activă a întregului corp.
Gura este centrul corpului nostru – este locul din care ne exercităm CONȘTIENTIZAREA și LIBERTATEA.
Este zona de pivot a funcționării întregului corp.
Controlându-ne MÂNCAREA – RESPIRAȚIA și VORBIREA – ne controlăm viețile.
Această regiune este CHEIA întregului corp.

Ați văzut că fătul începe explorarea acestei cavități și folosirea reflexelor sale din al doilea trimestru de sarcină. Cu toții am folosit GURA din perioada intra-uterină, pentru explorarea și cunoașterea acestei lumi. Și continuăm să o folosim – mai mult sau mai puțin conștient
VINDECAREA presupune CONȘTIENTIZARE.
Presupune ”re-învățare” și ”re-echilibrare” pornind de la ”bază”.
MASTICAȚIA ESTE BAZA!
Până nu învățăm să mestecăm bine – tot restul detoxifierii este DISCUȚIE TEORETICĂ!

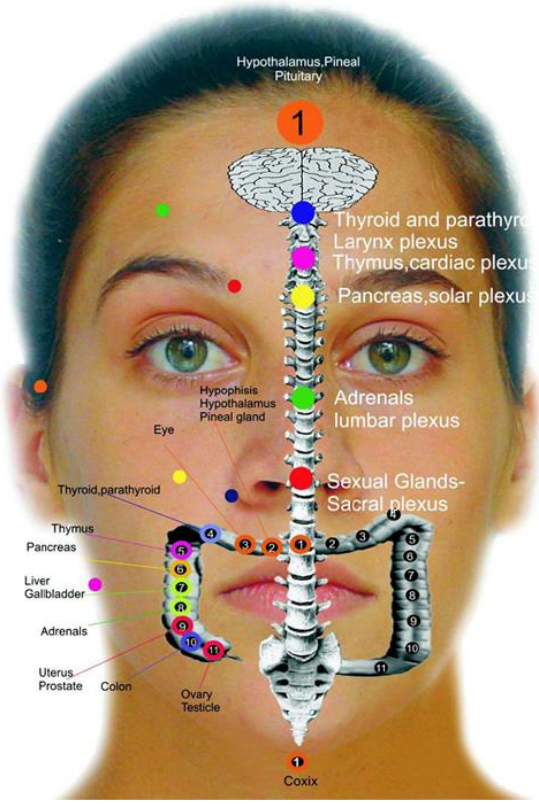
LECȚIA 5.2 - DIFERITE CORESPONDENȚE

Principiul holografic după care este alcătuit corpul nostru biologic ne indică faptul că orice parte a corpului nostru studiem – aflăm informații despre întregul corp.
MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ descrie multiple corespondențe între părți ale corpului și elemente din mediul intern și extern.
https://sites.google.com/site/acupuncturareumatism/acupunctura

Sunt multe direcții posibile de studiu și de înțelegere a ființei umane. Indiferent ce direcție apucăm – ajungem în același loc – TOTALITATEA CORPULUI.

Putem studia pielea capului:
http://www.inesnepomuceno.com/illustration/cranial-acupuncture-in-clinical-practice/

Putem studia doar irisul:
http://healingwaysresearch.blogspot.ro/2012/04/iridology-charts.html

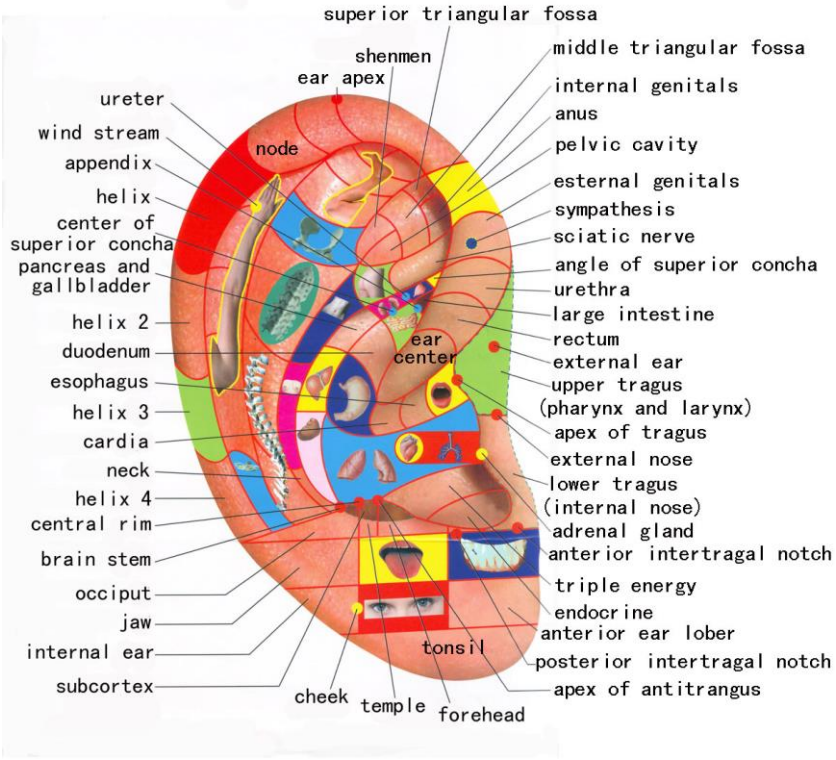


Putem studia fața:

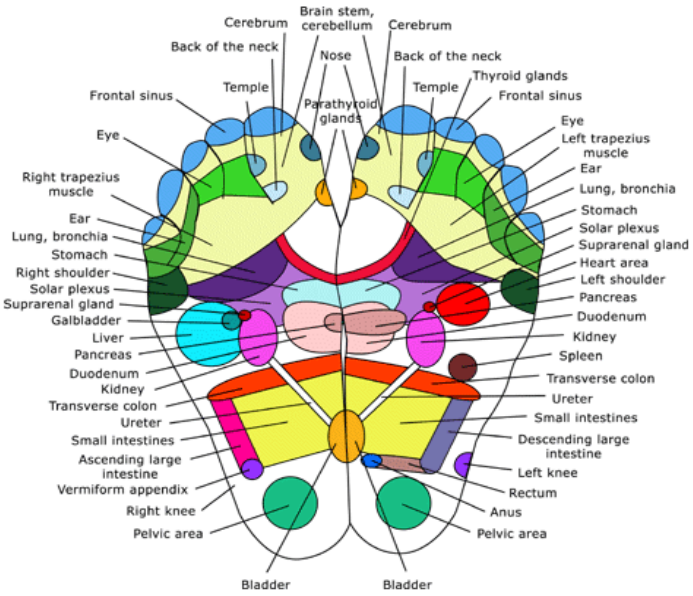
Putem studia doar dinții:
http://www.toothwizards.com/tooth-chart.html

Sau putem studia limba:
http://www.coastalacu.com/tongue-diagnosis.html

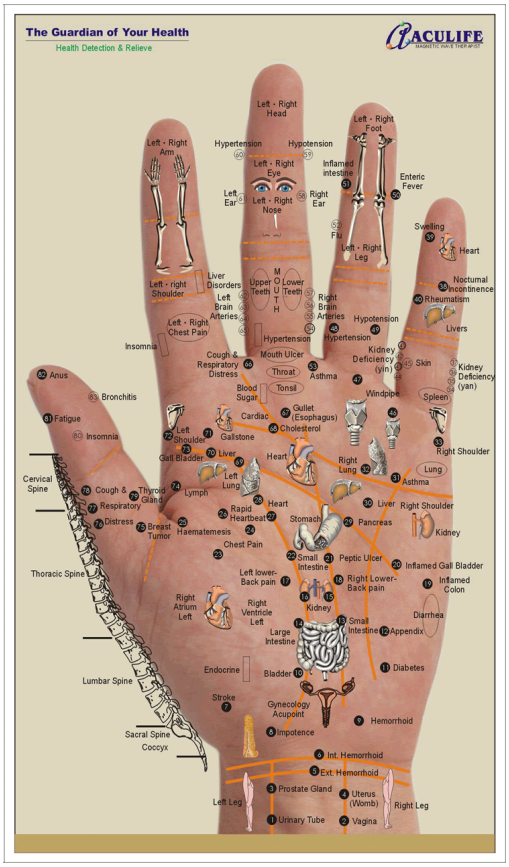
Sau doar urechea:



Putem studia picioarele (deasupra, dedesubt):



Putem studia și mâinile:



În colon-hidroterapie – se cunoaște reprezentarea holografică a întregului organism la nivelul intestinului gros – se știe că pe măsură ce apa pătrunde în intestin, sunt influențate diferite părți ale corpului, și diferite stări emoționale asociate cu acestea.
http://jurnalul.ro/viata-sanatoasa/starea-de-sanatate/centrul-specializat-in-detoxifierea-organismului-prin-colon-hidroterapie-ionic-detox-hopi-candle-si-rebounding-646440.html

Indiferent unde ne uităm – aflăm câte ceva despre întreg.
Și despre relația lui cu exteriorul.

Corpul nostru este O HOLOGRAMĂ perfectă – o conglomerație de energie care respectă milimetric principii și legi pe care fizica și chimia au reușit să le înțeleagă abia în ultimii ani. Mai mult decât atât – Planeta pe care locuim și întregul Univers pe care îl percepem cu simțurile noastre – sunt organizate după aceleași principii holografice. Fizicienii și biologii au descoperit foarte multe în ultimii ani – de la câmpul toric al Pământului (și inimii omului) – și până la faptul că percepția este cea care ne afectează expresia genetică (putem să ne schimbăm însușirile moștenite genetic de la părinți, dacă schimbăm percepția asupra realității)
De fapt, fizicienii, biologii, chimiștii și matematicienii – nu au făcut decât să confirme ceea ce șamanii din toate tradițiile omenirii (inclusiv preoții daci) – au spus continuu:

TOTUL AFECTEAZĂ TOTUL ÎN ACEST UNIVERS.

Matematica – afectează chimia – care afectează fizica – care afectează biologia – care afectează psihologia – care afectează conștiența – care afectează energia.
UNIVERSUL în care trăim este ENERGIE – care vibrează la nivele diferite – iar nivelele pot ”comunica” între ele în momentul în care vibrațiile sunt ”în rezonanță”.

TOTUL NE INFLUENȚEAZĂ și NOI INFLUENȚĂM TOTUL.

Nu suntem separați între noi, nu suntem separați de restul lumii și corpul nostru reflectă acest adevăr. Singura stare care ne face să ne simțim separați și să acționăm ca și cum am fi separați (izolați) de Întreg – este FRICA – o stare indusă de milenii ființei umane, pentru a o face să se comporte umil și controlat.

Când începi să înțelegi ADEVĂRUL despre CREAȚIA din care face parte corpul omenesc – o minune și un miracol de mașină biologică PERFECTĂ – începe să dispară și frica.
Și când începi să ai ÎNCREDERE în capacitatea mașinii biologice de a funcționa și de a se auto-repara, când începi să ai ÎNCREDERE în legile Naturii și în Creator – știind că tot ce se întâmplă poate fi explicat simplu – și poate fi influențat, la fel de simplu – FRICA dispare și face loc IUBIRII.

Acelei IUBIRI infinite pentru lumea din care facem parte, pentru noi înșine și pentru orice părticică din imensa creație care ne înconjoară.
Și când ne asumăm poziția de CO-CREATOR pe care am avut-o dintotdeauna – când începem să participăm ÎN MOD CONȘTIENT la creearea realității în care trăiește corpul nostru biologic și sufletul noastru – atunci TRĂIM ÎN IUBIRE în mod continuu.
Ne asumăm RESPONSABILITATEA pentru propria noastră stare de sănătate – și pentru destinul nostru în lumea tridimensională – și facem alegerile cele mai bune pentru evoluția conștienței noastre individuale, dar și a conștienței globale, din care facem parte.

Un film pentru sufletul tuturor!
http://filmpentrusuflet.blogspot.ro/2012/01/phenomenon-1996.html

MODULUL 4 - CELULA

Scopul acestui modul este să explice cât mai simplu, dar mai clar cu putinţă funcţionarea organismului la nivelul său cel mai mic – la nivelul celulelor. De asemenea, se doreşte identificarea elementelor comune ale nivelului "total" al corpului şi nivelului "individual" al fiecărei celule în parte. Noţiunile de biologie celulară sunt predate diferit faţă de majoritatea manualelor existente, fiind în permanenţă completate cu date practice, comentarii personale şi legături/conexiuni continue între elementele discutate. Înţelegerea nivelului celular va permite cursanţilor o mai bună apreciere a propriului organism şi complexităţii acestuia.

LECŢIA 6: Structura celulară – explicaţie simplificată

LECŢIA 7: Funcţiile celulare

LECŢIA 6 - STRUCTURA CELULARĂ – EXPLICAŢIE SIMPLIFICATĂ

În prezentările care urmează vom discuta mai detaliat despre aspecte ”microscopice” ale funcționării corpului nostru – pe parcursul câtorva lecții mai specializate și poate, un pic mai dificile pentru majoritatea celor care nu au studii medicale.
Vom încerca să nu facem lucrurile prea grele – intenția fiind să vă faceți o impresie generală despre funcționarea corpului la nivel ”microscopic” - așa cum v-ați făcut o impresie generală despre funcționarea lui la nivel ”macroscopic” (adică al întregului organism).
Pentru că ”acidoza” - ”boala” de care suferim cu toții – începe la nivelul substanțelor chimice din celule – este important să avem idee de nivelul la care ea se produce.
De aceea, vom intra puțin în biologie – mai precis în microbiologie, dar și în biochimie și puțină fiziologie (funcționarea celulelor).

Așadar – vom începe această lecție cu o discuție generală despre celule și structura acestora.

V-ați întrebat vreodată din ce suntem făcuți cu toții?

http://www.youtube.com/watch?v=gFuEo2ccTPA

Celula reprezintă unitatea de structurare a corpului omenesc - ”cărămida” de bază din care este alcătuit corpul fizic al fiecărei entități vii.
Celulele pot fi studiate la microscop, întrucât sunt atât de mici, încât majoritatea nu sunt vizibile cu ochiul liber. Celulele au mii de forme și de mărimi. În fiecare celulă se petrec mii de reacții chimice în fiecare secundă. Celulele sunt niște uzine formidabile – acțiunea lor combinată fiind cea care stă la baza Jocului Vieții.

Corpul omenesc este alcătuit din peste 100 trilioane celule – grupate după funcțiile pe care le îndeplinesc în *țesuturi* (= structuri alcătuite din celule asemănătoare), *organe* (= structuri cu formă definită, de ex ficat, rinichi, inimă, mușchi) sau *sisteme* (= o serie de organe și țesuturi care participă la îndeplinirea unor funcții comune).
Tot ce se găsește la nivelul ființei umane, ca întreg, se va regăsi în fiecare dintre celulele sale.
Este mai simplu să studiezi o celulă, decât întregul organism uman – pentru că putem înțelege mai bine legile și principiile fundamentale care o ajută să funcționeze.
Atât ființa umană, cât și fiecare celulă în parte au sistem digestiv, sistem respirator, sistem excretor, aparat locomotor, aparat reproducător sau sistem nervos.

Vom studia foarte puțin despre ”structura celulei” - indicându-vă multe direcții din literatură în care puteți afla mai multe, dacă sunteti interesați.
Ideea centrală a lecției este să aprofundăm înțelegerea ***principiului holografic*** al ființei umane – ce este la nivel mic (de detaliu), este și la nivel mare (al întregului).
Este important să înțelegem că atunci când dorim să fim sănătoși – este necesar ca toate cele 50-70 miliarde de celule care alcătuiesc corpul nostru trebuie să fie sănătoase.
Vindecarea este un proces de echilibrare a unei ***comunități de miliarde de celule***.
De aceea presupune derularea în timp a unei multitudini de reacții.

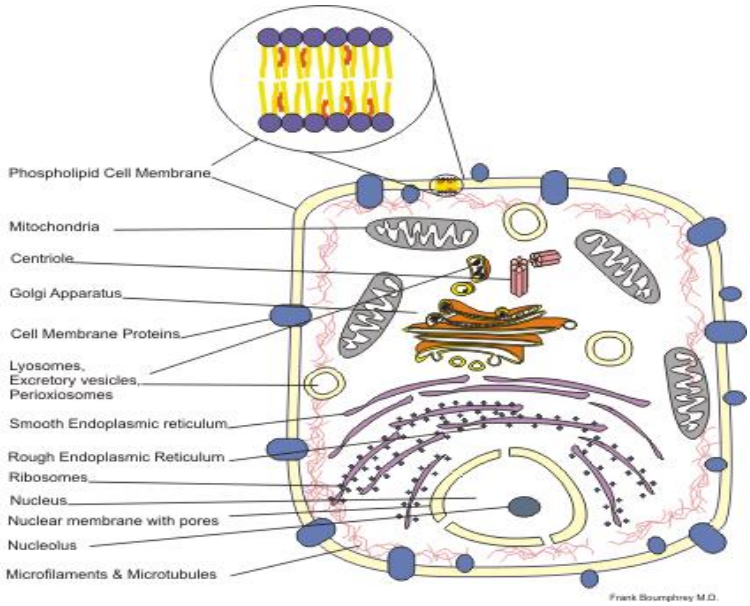
Înțelegerea acestui proces ne va ajuta să punem într-o lumină reală provocările procesului de vindecare – precum și demontarea ”credințelor” false induse de societatea de consum (de ex):

1) medicii sunt cei care ”profesează” vindecarea (adevăr – medicii doar tratează boli, nu ”vindecă” nimic, dacă toată lumea s-ar vindeca, medicii ar rămâne fără ”serviciu”)
2) medicamentele sunt cele care ”vindecă” boli (adevăr – medicamentele, chimice sau naturale, sunt doar ”cârje” care ajută la depășirea unei crize; vindecarea este UN PROCES de durată,

care presupune asumarea responsabilității).
3) mă doare capul = iau o pastilă și-mi trece (toți credem în ”soluții miraculoase”!)
4) noi, ca oameni, controlăm Natura și putem face ce dori (adevăr – suntem doar o parte din Natură, egală cu celelalte părți)
5) și multe altele....

Celula poate fi considerată ca reprezentând, fiecare în parte – un ”individ” în Universul microscopic. Vom studia câteva dintre părțile sale componente, pentru exemplificare.

Structura celulară este predată de sute de ani de biologi, singura problemă până în prezent fiind faptul că reprezentările structurii celulare au fost mult timp în acest fel:



Oamenilor le place să folosească reprezentări în plan, desene bidimensionale – prin care să-și facă înțelese punctele de vedere.
Așa am învățat și eu la școală despre celulă și despre componentele sale importante:
- nucleul celulei – aflat în mijlocul acesteia – care o ajută să se înmulțească
- membrana celulei – care îi oferă acesteia protecție, structură și identitate
- citoplasma – este substanța cu care este plină celulă, în care se găsesc toate celelalte organite
- mitocondriile – sunt niște organite interesante – care se ocupă de producerea energiei celulelor (fiind în același timp, ”aparatul respirator” al celulei)
- aparatul Golgi – care este un fel de tub digestiv al celulei, cu depozitele de substanțe necesare funcționării celulei
- reticulul endoplasmatic – care este un sistem de canalicule prin care se deplasează substanțe în interiorul celulei (”sistemul circulator” al celulei)
- lizozomii – care reprezintă organite de excreție (de eliminare a produșilor toxici).

Celulele plantelor sunt puțin diferite de celulele corpului nostru – având în plus niște constituienți specifici – numiți cloroplaste – care ajută la sinteza clorofilei (verdele din plante) și alții numiți – vacuole – prin care sunt depozitate substanțe și apă în interior. Peretele celular al celulelor plantelor este foarte gros și rigid (de aceea arborii au tulpina atât de tare și rezistentă).

Aveți un material de studiu din Wikipedia, pentru mai multe detalii.

http://ro.wikipedia.org/wiki/Celulă_(biologie)

Pentru cei care vorbesc limba engleză, avem un documentar BBC foarte frumos, despre celule și o lecție interactivă cu un profesor american, care folosește metode moderne de explicare.

http://www.youtube.com/watch?v=1Z9pqST72is

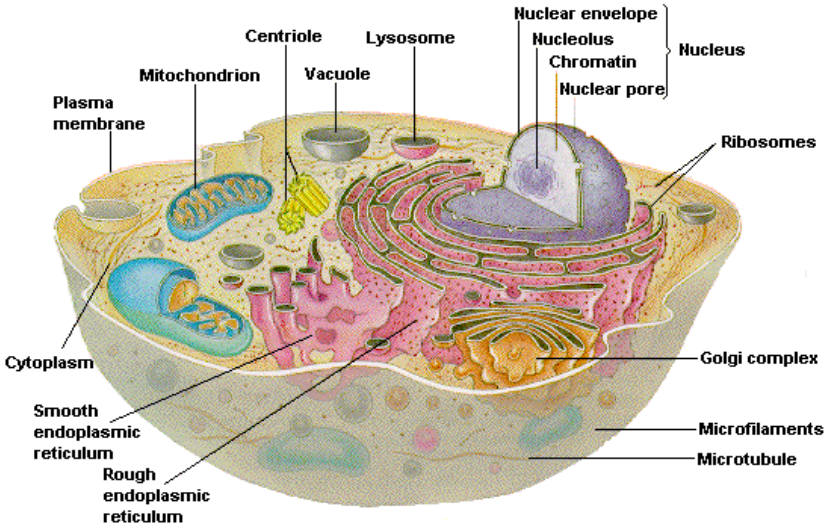
Documentar BBC – The hidden life of the cell (Viața secretă a celulelor)

http://www.youtube.com/watch?v=4GZXRMG5i_w

Și, ca să vă amuzați – două cântece cu celula! http://www.youtube.com/watch?v=rABKB5aS2Zg
și http://www.youtube.com/watch?v=KzMviiBoRtA

Singura problemă cu această reprezentare foarte frumoasă a celulei – este că reprezintă o ”hartă” - care nu are nimic în comun cu ”teritoriul” pe care îl reprezintă. Este doar un ghid – o simplă imagine utilă creierului pentru a avea o idee despre ceea ce studiază.
Reprezentarea celulei în plan seamănă cu ”realitatea„ dinamică a corpului, exact așa cum o hartă a munților, seamănă cu peisajele reale ale munților.

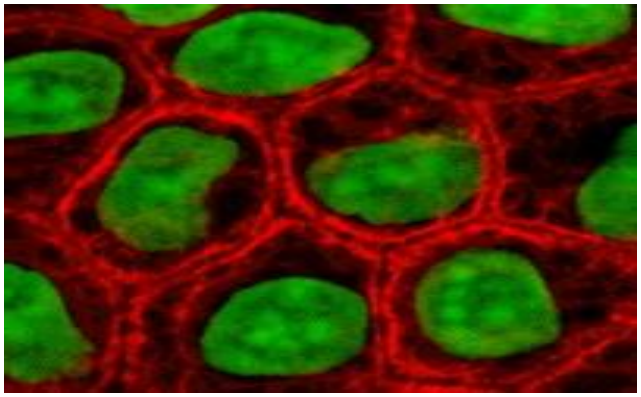
În ultimii ani, reprezentările celulelor (”hărțile” folosite de biologi pentru reprezentarea celulelor)

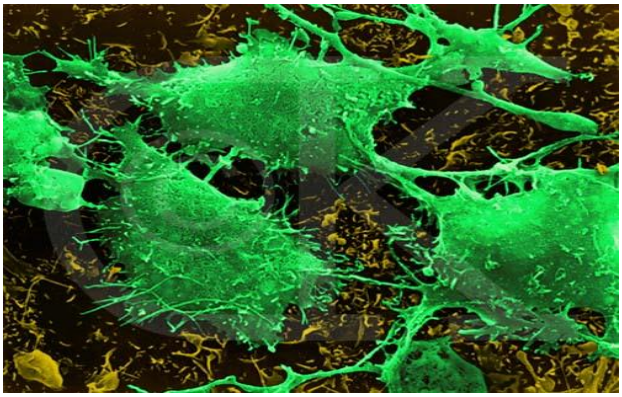


sunt din ce în ce mai complexe:

Vedem deja celula ca o entitate – alcătuită din multiple structuri.
Fiecare celulă din miliardele de celule ale corpului nostru are structura pe care o vedeți mai sus, cu organitele corespunzătoare.

Fotografiile făcute cu imagini ale celulor văzute la microscoapele optice și electronice, ne prezintă imagini complet diferite:
Prima imagine prezintă niște celule epiteliale (ale pielii) normale, iar cea de-a doua, celule canceroase la nivelul creierului.





Celulele își schimbă structura funcție de mediul înconjurător în care trăiesc.

Structura celulară este formată dintr-o ***matrice de proteine***. În corpul nostru există circa 100.000 proteine diferite – care alcătuiesc toate structurile organitelor celulare – care stau practic la baza existenței tuturor organismelor vii.

Citoplasma celulei este formată din structuri proteice, la fel și fiecare organit al celulelor.
Dar pe lângă celule, corpul nostru este format din structuri proteice – precum ***colagenul*** – care alcătuiesc un fel de ”rețea” pe care se așează toate celulele. Dacă am îndepărta toate celulele din organism, această rețea proteică ar menține în continuare forma corpului, așa cum o cunoaștem.

Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi – elementele fundamentale de structură. Mulți chimiști descriu proteinele care pe niște șiruri de mărgele, în care aminoacizii (în număr de 20) sunt înșirați într-o anumită ordine. Funcție de această ordine, apare o anumită structură și apar anumite funcții ale proteinelor respective.

Proteinele sunt cele mai dinamice componente ale celulei.
Ele își pot schimba structura (funcție de stimulii pe care îi primesc), dar pot și să determine modificarea structurii altor componente din vecinătatea lor.

Întrucât proteinele sunt încărcate (negativ sau pozitiv) – atracția sau respingerea dintre componentele proteice (se atrag sarcini opuse (-) și (+), și se resping sarcini cu aceeași încărcătură) – determină MIȘCAREA, DINAMICA și în consecință – VIAȚA CELULEI.
Proteinele se cuplează unele cu altele – și datorită cuplajelor dintre ele – apar schimbări de structură, reacție, funcție la nivelul celulelor sau țesuturilor.
În următorul film – observați structurile proteice colorate – cum se lipesc și dezlipesc, funcție de ceea ce se întâmplă în corp.

De asemenea veți vedea cum proteine RECEPTOR – se leagă de proteine EFECTOR (de exemplu, glicani), sau cum molecule de grăsimi (lipide) fac ”surf” peste marea proteică a membranei celulare! Sau veți descoperi filamente de spectrina sau actină – alte proteine care alcătuiesc scheletul celulei.

http://www.youtube.com/watch?v=yKW4F0Nu-UY

Observați că TOTUL în organism – și în celule (inclusiv membrana celulară) se mișcă continuu – nimic nu este static! (frumoasă imaginea cu colesterolul atașat membranei celulare!)
Parcă aceste filme descriu niște lumi stranii, cu structuri colorate, ca adâncurile unor oceane extraterestre; de fapt – așa arată ”profunzimile” noastre.

CELULA are o mulțime de structuri interioare.
La orele de biologie am învățat cu toții că NUCLEUL celulei, cel mai mare organit – este descris drept ”centrul de control” sau ”creierul” celulei. Întrucât genele se află în nucleu și oamenii de știință au presupus că genele controlează viața, s-a tras concluzia că acest organit este creierul unei celule. Dar multe experimente au indicat faptul că scoaterea nucleului unei celule NU determină moartea acestei celule (cum se întâmplă în cazul în care am scoate creierul unui om). Celulele chiar pot trăi mai multe luni FĂRĂ NUCLEU! De fapt, celulele enucleate (fără nucleu) vor continua să funcționeze normal, până vor trebui să înlocuiască părți de proteină, vitale pentru supraviețuirea lor.

Genele sunt pur și simplu ȘABLOANE folosite pentru crearea de părți proteice.
Dr. Bruce Lipton – în cartea scrisă împreună cu Steve Bhaerman – numită ”Evoluție spontană” (Editura For You) – prezintă informații inedite și care răstoarnă toată cunoașterea presupus corectă a biologiei și geneticii.

Dr. Bruce Lipton spune că celulele lipsite de nucleu mor în final, nu din cauza absenței genelor, ci pentru că nu pot înlocui părțile proteice uzate și, în consecință, încep să se descompună.
El spune că nucleul este echivalentul SISTEMULUI REPRODUCĂTOR al celulei.

Așadar – dacă NUCLEUL – NU ESTE creierul celulei (și este doar ”aparatul său reproducător), cine/ce este acest creier?
Creierul este, de fapt – MEMBRANA CELULARĂ – care este alcătuită din straturi de lipide și proteine (exact precum celulele nervoase din creierul și sistemul nervos uman). În această membrană celulară există niște ”receptori” din proteine – care se pot lega de alte proteine, numite ”efectoare”.

Când un semnal din mediul exterior (de exemplu, o moleculă de glucoză) ajunge prin intermediul circulației sângelui la o celulă – și este recunoscută de un receptor (este un mecanism tip ”cheie-lacăt”), ea se ”cuplează” cu receptorul pentru glucoză din membrana celulei – iar acesta se ”activează” (exact ca un întrerupător) și se deplasează spre proteina efectoare, cu care stabilește o legătură (ca și cum „ar da mâna”!). Această conexiune permite ca informațiile din exteriorul celulei să fie transmise în interior, unde sunt folosite pentru a declanșa o acțiune.

Imaginați-vă mii, zeci de mii de ”receptori” pe suprafața membranei fiecărei celule – fiecare recunoscând doar anumite molecule (substanțe, semnale) – și nerăspunzând la multe altele.
În permanență este o ”selecție” a semnalelor la care celula răspunde – și la cele la care nu reacționează.
Există o activitate coordonată a acestor ”întrerupătoare” din membrana fiecărei celule – care îi permit să supraviețuiască, modificându-și reacțiile funcție de mediul aflat în continuă schimbare.
CELULA are nevoie să fie DINAMICĂ – pentru că mediul în care trăiește este dinamic și mereu în schimbare.

Cu alte cuvinte – celula devine ”conștientă” de elementele din mediu (cu ajutorul membranei sale – care realizează ”percepția” a ceea ce se află în exterior) – prin intermediul unei ”senzații fizice” (se întâmplă ceva concret, ceva care declanșează o acțiune/un răspuns).
Exact cum un om devine conștient de mediul său prin senzațiile sale fizice (frig, cald, umed, uscat, aer curat, aer poluat etc) – la fel și celula PERCEPE mediul exterior și REACȚIONEAZĂ la el, datorită coordonării acțiunilor structurilor proteice din membrana sa exterioară.
(Pielea de la om – care este ”echivalentul” membranei celulare – are o funcție asemănătoare. Vă amintiți de la Lecția 1.5 despre originea comună, ectodermică a sistemului nervos și pielii? Prin intermediul pielii PERCEPEM mediul exterior – PIELEA este prelungirea creierului nostru!).

Concluzia la care ajunge dr. Bruce Lipton – studiind celula și structura sa – este că ***PERCEPȚIA este un proces esențial al vieții***.

În DEX – percepția =
Proces psihic prin care obiectele şi fenomenele din lumea obiectivă care acţionează nemijlocit asupra organelor de simţ sunt reflectate în totalitatea însuşirilor lor, ca un întreg unitar; imagine rezultară în urma acestei reflectări; p. ext. facultatea de a percepe fenomenele lumii exterioare; înţelegere, cunoaştere

Așadar – percepție = înțelegere, ”o pricepere”

Întrerupătoarele proteice din membrana celulei sunt unități moleculare fundamentale de percepție.
PERCEPȚIA (PERCEPȚIILE) CONTROLEAZĂ COMPORTAMENTELE!
Percepția celulei controlează comportamentul celulei.
Percepția realității de către fiecare om controlează comportamentul omului.
Dr. Bruce Lypton spune că acesta este secretul vieții!

Iar studiile biologiei și geneticii de ”ultimă generație” (numită *epigenetica*) au arătat că **PERCEPȚIILE NU CONTROLEAZĂ DOAR COMPORTAMENTELE, CI CONTROLEAZĂ ȘI ACTIVITATEA GENELOR.**

Această versiune ”revizuită” a științei ne arată încă o dată faptul că noi ne controlăm în mod activ expresia genetică, clipă de clipă, pe tot parcursul vițeii.

Avem un organism fizic care învață continuu și poate integra experiențele de viață în materialul genetic și să le transmită copiilor – care la rândul lor, își vor integra experiențele de viață în genom, făcând astfel evoluția umană să avanseze.

Nu suntem victime neajutorate ale genelor.
Suntem responsabili total de viața noastră – PERCEPȚIILE ȘI REACȚIILE LA VIAȚĂ ne modelează, în mod dinamic, comportamentul și corpul biologic.

Așadar, schimbarea alimentației – modificarea ”combustibilului” pe care îl oferim celulelor noastre – determină o modificare fundamentală a reacției acestora.

Modificare care se acumulează în timp și se poate transmite copiilor.
Așa cum noi am primit, de generații, informațiile ”hranei denaturate și preparate termic, omorâte și cu proteinele structural distruse” - iar răspunsul genetic al corpului nostru a fost slăbiciune, oboseală, boală și degenerare – la fel putem schimba aceste informații și modifica complet acțiunea interioară a celulelor noastre.

AVEM ACEASTĂ PUTERE!

Am pornit de la studiul celulei și am ajuns la lecții de viață și detoxifiere.
Așa sunt toate conectate în acest corp minunat în care trăim și în acest Univers miraculos din care facem parte. Important este să deschidem ochii și să vedem aceste lucruri.

Să ne întoarcem puțin la celule.

Dr. Bruce Lipton spune ca majoritatea celulelor din corpul uman și animal nu au o percepție directă a mediului în care trăiesc, dincolo de piele. De exemplu, celulele din mușchi sau din ficat văd și cunosc ceea ce se întâmplă în mușchi și ficat – dar nu știu, din experiență directă, ce se află în lumea din jur.

Este sarcina creierului, a sistemului nervos și a sistemului endocrin – să interpreteze stimulii din mediu, să transmită semnale la celule și să integreze și regleze funcțiile vitale ale sistemelor de organe, pentru a asigura supraviețuirea în acel mediu.

Celelalte celule au nevoie să aibă încredere în creier, sistemul nervos și sistemul endocrin – că le va coordona pentru binele tuturor.
MINTEA a devenit stăpâna organismului, pentru că MINTEA este programul tip ”soft” al creierului, care coordonează corpul în cursul vieții.

Așadar – tot corpul fizic are încredere și urmează indicațiile MINȚII.

Cât știm și ce cunoaștem despre MINTEA noastră?
Vom discuta mai mult la ultimul modul despre această direcție.
Dar studiind celulele – ajungem inevitabil și la această conexiune.

Este extraordinar cum indiferent de nivelul la care studiem minunatul corp fizic pe care îl avem (la nivel anatomic – de sisteme și organe, sau la nivel microscopic – de celule) – ajungem să discutăm despre partea de mental, de emoțional și de supraviețuire.

Vă invit să vizionați extraordinara conferință a dr. Bruce Lipton – specialist în microbiologie (adică în studiul celulelor) – care reușește să explice mult mai bine decât mine întreaga teorie a noii biologii: http://www.youtube.com/watch?v=7qpG9F5fKVc

Pentru că nu putem să încheiăm studiul celulei fără să amintim, pe scurt, despre organitele sale importante, le vom relua un pic detaliat:

MITOCONDRIILE – sunt centrii de energie ai celulelor și ”aparatul respirator” al celulei.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Mitocondrie
Oxigenul preluat prin aparatul respirator din aerul înconjurător și carbonul preluat din carbohidrații din alimente (după procesul de digestie și absorbție) – ajung până la nivelul celulelor și se combină în acest ”microcarburator” al celulei – producând ENERGIA necesară întregului organism.
http://www.youtube.com/watch?v=RrS2uROUjK4
Se pare că cele mai multe dintre medicamentele chimice, dintre substanțele poluante din aerul atmosferic – acționează la nivelul mitocondriilor – distrugându-le sau pur și simplu, închizându-le funcționarea. Oprirea funcției mitocondriale este primul semn al unor boli degenerative, neurologice și a cancerului.
Când uzinele de energie ale unei celule încetează să funcționeze, celula slăbește – și moare.

APARATUL GOLGI – este ”sistemul digestiv” al celulei – cel care ajută la absorbția și folosirea elementelor de nutriție intrat în celule.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Aparatul_Golg
El face legătura între diferite alte organite ale celulei, având grijă ca toate să primească substanțele de care au nevoie, pentru a-și îndeplini funcțiile.

RIBOZOMII – sau corpusculii lui Palade – sunt alte organite care se ocupă de sinteza proteinelor în celule http://ro.wikipedia.org/wiki/Ribozom
Sunt organitele care ajută la repararea și refacerea celulei – precum și la prevenirea îmbătrânirii (când o porțiune proteice din celulă este învechită, este dată la o parte și înlocuită cu una nouă).

RETICULUL ENDOPLASMATIC – este aparatul ”excretor” al celulei – prin intermediul căruia ies la exterior toate substanțele (reziduurile) de care celula nu mai are nevoie.

http://ro.wikipedia.org/wiki/Reticul_endoplasmatic

Așadar – observăm deja toate corespondențele micro-macro:
Membrana celulară = ”sistemul nervos” al celulei
Nucleul = aparatul reproducător al celulei
Mitocondriile = ”sistemul respirator”
Aparatul Golgi = ”sistemul digestiv”
Reticulul endoplasmatic = ”sistemul excretor”
Structurile proteice din citoplasmă (proteine precum actina, spectrina etc) = ”sistemul osteo-articular și muscular al celulei”

Celulele sunt entități dinamice, mereu în mișcare, mereu în schimbare, mereu în derularea de reacții chimice – nu există nici un moment de stagnare într-un corp fizic – indiferent de prezența sau absența câmpului energetic (viu sau mort).

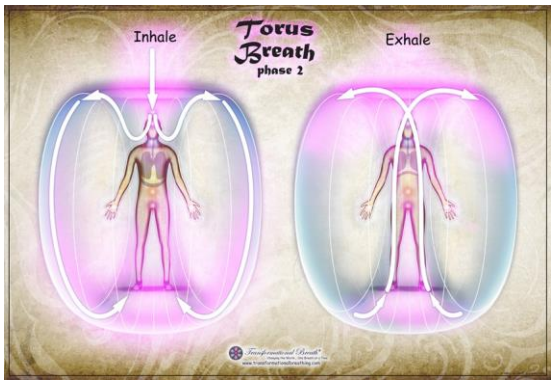
Fiecare celulă are un ”câmp energetic” propriu – iar suma tuturor câmpurilor celulare realizează câmpul energetic al ființei umane.

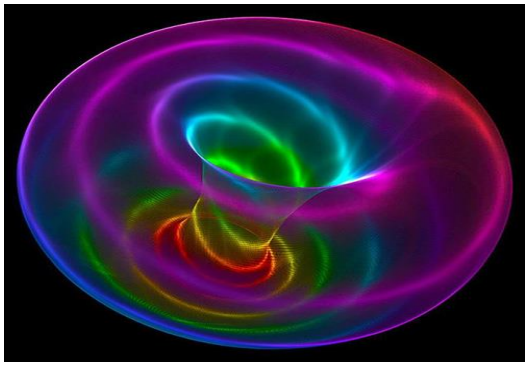
Unele tradiții spirituale îl numesc ”corp energetic” - unii oameni îl pot vedea (și-l numesc ”aură”), majoritatea dintre noi îl putem simți (când ne apropiem de o altă persoană ”îi simțim” cu propriul corp energetic – corpul energetic).

Forma câmpului energetic celular sau al organismului este TORUL (care este o formă energetică de auto-susținere – ca un fel de ”perpetuum mobile” - care generează și consumă energie în același timp). Am citit în multe locuri informația că ființa umană are puteri nebănuite și necunoscute de a-și prelungi foarte mult durata vieții – dar că a uitat de mult de ele. Câmpul energetic tip toric poate explica faptul că au existat ființe umane care au putut trăi de ordinul sutelor de ani – adică să aibă timp fizic suficient de mult pentru o evoluție spirituală și enegetică.

Torus

http://www.youtube.com/watch?v=u0eOuxJX36g&list=TLYsk3Cf6Ti5oTBaoXZZtanQBsMYH-DF92





Singurul lucru de care au nevoie celulele noastre este SĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!
Să ne purtăm frumos, bine, cu corpul pe care îl avem.

Să fim Dumnezeul lor binevoitor – care să le asculte nevoile și să le împlinească dorințele!
Când vom face acest lucru – în Universul nostru micro – atunci și următorul plan (al Universului

macro) va realiza aceeași acțiune (nevoile și dorințele noastre, ca ființe umane, vor fi îndeplinite!).

Așa funcționează acest uimitor Univers holografic – din care Corpul nostru holografic este o mică parte.

Și așa funcționează LEGEA REZONANȚEI!
Atragem spre noi ceea ce vibrăm în interior, în fiecare secundă și fiecare minut!

Amuzați-vă cu toții!
http://www.youtube.com/watch?v=-zafJKbMPA8

LECȚIA 7 - FUNCȚIILE CELULELOR

În lecția anterioară am învățat câteva ceva despre structura celulei, despre organitele sale și despre câmpul ei electromagnetic (torus).

În această lecție, vom trece în revistă pe scurt funcțiile celulelor, studiind principalele tipuri de țesuturi din corpul omenesc, și particularitățile de structură ale celulelor acestora – adaptate la funcțiile specifice pe care fiecare țesut le are de îndeplinit.

Această lecție ne va prilejui posibilitatea de a discuta despre alte structuri anatomice, precum pielea și organele de simț – importante pentru monitorizarea procesului de detoxifiere.

Vom descoperi ca la nivelul pielii și la nivelul ochilor – apar primele semne ale tulburărilor echilibrului intern al organismului (uitați-vă la un copil nou născut – cu pielea catifelată și fină, cu ochii strălucitori și luminoși – și priviți același copil peste 1-3 sau 5 ani – cu pielea deja plină de ”semne” - alunițe, pete, cicatrici, erupții, eczeme etc și ochii deja încețoșați, foarte asemănători cu ai adulților – semne foarte clare ale generalizării acidozei în întregul sistem).

În cărțile de medicină, celulele sunt grupate după tipurile de țesuturi din care fac parte – pentru a fi mai ușor înțeles și studiate.

Țesuturile animale (inclusiv cele ale omului) sunt clasificate în fiziologie în patru mari categorii:
- țesuturi epiteliale (de suprafață, de înveliș)
- țesuturi musculare
- țesuturi nervoase
- țesuturi conjunctive (de structură, de ”consistență” și umplere).

1) Țesuturile epiteliale sunt (http://ro.wikipedia.org/wiki/Țesut_epitelial)
1) epitelii de acoperire
2) epitelii secretoare și
3) epitelii senzoriale

I. Epiteliile de acoperire acoperă suprafețele (la exteriorul sau interiorul corpului) și formează ***pielea*** (la exterior) și ***mucoasele*** (la interior). ”Mucoasele” sunt umede (precum mucoasa gurii, a gâtului sau mucoasa vaginală – pentru că există întotdeauna un strat de mucus care le menține umiditatea). Când cantitatea de mucus este prea mare – exesul se va elimina la exterior (secreții nazale, ale ochilor, ale urechilor, expectorația, secreție vaginală etc). Iar cantitatea de mucus devine prea mare când există factori care ”irită” mucoasele acolo unde trec. Principalii iritanți ai mucoaselor sunt acizii – iar principalele surse de acizi sunt proteinele (alcătuite din amino-acizi). Vom discuta mai multe la o lecție despre biochimie.

Pielea – este cel mai mare organ al omului – și este alcătuit dintr-o varietate foarte mare de celule – care colaborează pentru menținerea primei bariere între mediul intern și mediul extern.
http://www.youtube.com/watch?v=yKAzVC0WcmI
În piele – există multiple vase limfatice, vase de sânge și terminații nervoase – responsabile de apariția tuturor problemelor cu care se confruntă majoritatea oamenilor aflați în acidoză.
Pielea este primul organ la nivelul căruia se observă problemele de sănătate.
Pentru că la nivelul pielii se proiectează starea de sănătate/boală a întregului corp.
Tot la nivelul pielii – se vor observa foarte intens efectele detoxifierii (uscăciunea pielii, erupții pe piele, descuamarea pielii, mâncărimi, furnicături, arsuri etc).

http://www.youtube.com/watch?v=BVIIgHyNRdI
Funcțiile principale ale celulelor din piele sunt:

- protecția organismului
- adaptarea la mediul încojurător (temperatură, umezeală, identificarea obiectelor prin senzații tactile, relația cu obiectele/ființele din mediu)
- excreția substanțelor reziduale (în condițiile în care celelalte organe de excreție sunt supraîncărcate și nu fac față)
- depozitarea de substanțe necesare (grăsimi) sau potențial toxice (substanțe chimice – învelite în grăsime) – sub forma tumorilor (sau altor ”crescături)

Problemele de sănătate ale pielii NU se tratează cu substanțe locale (creme, tincturi, soluții etc). Pentru că întotdeauna au o cauză aflată în interiorul corpului – și orice fel de tratament – inclusiv cosmetic – nu face decât să agraveze situația care există la suprafața corpului).
Starea pielii este INTOTDEAUNA starea proprie a organismului.

Când detoxifierea este avansată și deja s-au eliminat o parte dintre toxine din mediul intern, pielea începe să arate așa ”cum trebuie” și este semnalul principal că procesul a avut succes!

II. Epitelii secretoare – sunt formate din celule care produc și elimină substanțe (sunt componente principale ale glandelor, bogate într-o serie de organite numite *dictiozomi*).
Există glande care eliberează substanțele produse prin intermediul unor canale la exterior (numite și glande exocrine – precum glandele sudoripare, sebacee – din piele, glandele mamare sau în interiorul unor cavități, precum glandele salivare sau intestinale).
Și există glande fără canale de excreție – produșii lor trecând direct în sânge (toate glandele numite endocrine – adică suprarenalele, hipofiza, epifiza, timusul, tiroida, paratiroidele etc).
Pancreasul este un organ ”mixt” - cu glande endocrine și exocrine.

http://www.youtube.com/watch?v=1l2GTGEwZOY

http://www.scientia.ro/biologie/37-cum-functioneaza-corpul-omenesc/3384-pancreasul-structura-si-rol.html

http://www.youtube.com/watch?v=j5WF8wUFNkI

Celulele pancreasului care produc insulină și glucagon – sunt celule specializate, care răspund la impulsurile hipofizei – respectiv ale sistemului nervos.
Funcție de reacția de care are nevoie organismul – pancreasul produce mai multă insulină (care reduce nivelul glucozei din sânge când este prea crescut) sau mai mult glucagon (care stimulează creșterea nivelului glucozei din sânge).

După consumul unei prăjituri cu zahăr – glucoza din sânge crește foarte repede, foarte mult și atunci pancreasul primește ordin să elibereze cantități mai mari de insulină.

http://www.youtube.com/watch?v=ae_jC4FDOUc

Pentru ca moleculele de glucoză să poată intra în celule și să fie folosite ca sursă de energie de aceastea – este nevoie de insulină, să activeze receptorii care pot accepta glucoza.
În filmul de mai sus - aveți o frumoasă reprezentare a mecanismului ”cheie – lacăt” între un receptor de la suprafața celulei – și o substanță (insulina) – iar această reacție RECEPTOR celular – EFECTOR (insulina) activează o altă proteină – numită transportor de glucoză – care permite absorbția glucozei (combustibilului) în celulă.
Există o întreagă serie de evenimente de care depinde dinamica întregului organism – iar la nivelul

celulelor – aceste evenimente depind de buna funcționare a tuturor părților componente.

Fructoza din fructe NU folosește receptorii pentru glucoză dependenți de insulină – de aceea nu declanșează reacție la nivelul pancresului (nu consumă energie cu acest proces). Aceasta este informația de la dr. Morse, care este biochimist de formație – și am preluat-o ca atare. Nu am putut-o verifica în studiile altor biochimiști – dar pe viitor, intenționez să o fac. Ar fi util să avem cât mai multe dovezi, din diferite părți, ale celor susținute de noi în dieta de detoxifiere.

Zahărul sintetic (zahăr alb sau brun) conține doar molecule de glucoză ”pură” (o structură chimică a moleculelor cu ”rotație spre dreapta” = dextrogire – spre deosebire de zaharile naturale, care sunt ”levogire”, cu ”rotație spre stânga” - *un mic detaliu molecular pt cei interesați, nu vă chinuiți prea tare să-l înțelegeți, vom mai discuta despre acest aspect)* - iar pancreasul este nevoit să muncească în exces pentru a forța extragerea cantității uriașe eliberate în sânge, cu fiecare înghițitură din ceva dulce.

Este interesantă explicația pe care oamenii de știință o dau pentru apariția diabetului.
Și anume faptul că celulele sistemului imunitar atacă ”din greșeală” propriile celule ale pancreasului (cele producătoare de insulină) și le distrug.

Ați început să studiați minunăția naturii numită corpul omenesc și ați realizat că nimic în interiorul său nu se produce ”la întâmplare”, sau ”din greșeală” sau ”este inutil”.
De ce propriul sistem imunitar ”o ia razna” și începe să-și atace propriul organism?
Oare formulele de lapte praf cu care ne hrănim copii să aibă vreo implicație în acest lucru?

http://ambasadorforfree.blogspot.ro/2011/05/despre-laptele-praf-acest-bau-bau-al.html

Oare alimentația noastră sau stilul nostru de viață să aibă vreo implicație în acest lucru? Faptul că avem zahăr în orice aliment sau substanțe chimice în cantități industriale în intestinele noastre?

http://www.youtube.com/watch?v=RRuGsvcgoXM

Celulele beta pancreatice și funcționarea matematică a mecanismului – insulină – receptor celular – absorbție glucoză în celule – mai multă energie pentru corp = arată perfecțiunea creației corpului omenesc.
Diabetul care afectează 1 din 4 persoane – adulți sau copii – arată imperfecțiunea gândirii omenești – care consideră că se pot oferi drept alimente orice fel de substanțe ingerabile.
Reglarea glicemiei – cu menținerea stării de bine a organismului, reapariția energiei – a stării de tonus – a optimismului și energiei luminoase – reprezintă semnul unei detoxifieri reușite și a unei refaceri a stării naturale de sănătate a organismului.

http://www.youtube.com/watch?v=SPNiafGG3d8&list=FL_cOrj8dlCqYnGgp0xdkxow

III. Epiteliile senzoriale conțin celule specializate, care intră în structura ”organelor de simț” numite și **analizatori** – care fac acest lucru ”analizează” impulsurile care vin din mediul înconjurător și adaptează reacția corpului la acestea.
În ochi, în urechi, în nas, în gură și pe piele sunt celule specializate în ”recepționarea” de stimuli din mediu exterior.

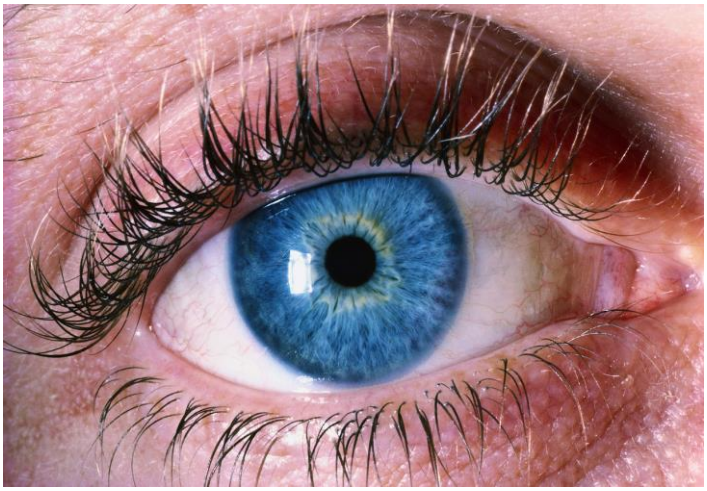
Ochiul este o minune de structură și este unul dintre organele cele mai enigmatice ale omului. Nu am putea concepe o existență completă în această viață fără vedere – dar maeștrii spirituali spun despre ochi că realizează și alte funcții mai importante: transmit ”forța” și ”lumina” vieții.
Anatomic – ochiul este o cameră foto super-performantă.

http://www.youtube.com/watch?v=RE1MvRmWg7I

Celulele „cu conuri” și ”bastonașe” din structura retinei sunt celulele care percep impulsuri luminoase – și le transmit mai departe la creier, pentru prelucrare.

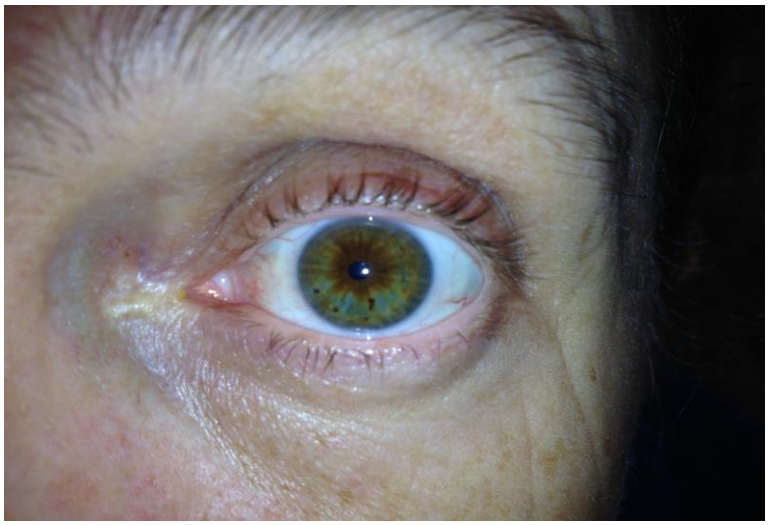
http://www.youtube.com/watch?v=Lcv8g-0VdMI

Pentru cei aflați în detoxifiere – ochiul este foarte important, pentru că la nivelul irisului – acea componentă colorată a ochilor – se observă toate modificările din organism, se vede cât de intoxicat este acesta (cât de stagnantă este limfa, și la ce nivel) și se poate monitoriza evoluția detoxifierii.
Iridologia este știința care se ocupă cu studiul irisului și modificărilor care apar la acesta.
Iridodiagnosticul este considerat de dr. Morse una dintre cele mai performante și eficiente instrumente de diagnostic al stării de sănătate/boală a ființei umane. Se poate pune un diagnostic mult mai precis decât folosind investigațiile traumatizante, iradiante și chinuitoare din medicina alopată.



Pe un ochi albastru se vad foarte bine modificarile irisului. Acea colorație galbuie din jurul pupilei (gaura neagră din centrul irisului) arată depunerile de mucus și limfă stagnantă în colon și intestine (proiectate exact în jurul pupilei). Pentru că tenta este gălbuie, se vede că persoana are și depuneri de sulf (a luat antibiotice sau alte medicamente tip sulfamide sau cu sulf). De asemenea, toate radiațiile albicioase care se observă indică stagnarea limfatică în tot corpul. Iar inelul mai închis la culoare la periferia irisului arată că pielea este destul de încărcată, nu transpiră și nu poate elimina toxinele (se vede și o încărcare a sclerei – albului ochilor – cu vase de sânge).

V-am prezentat foarte pe scurt un diagnostic pe iris ”la prima vedere” - atât de util și atât de ușor.
Am precizat și în alte articole faptul că dr. Morse consideră că oamenii sănătoși și cu organismele curate – au doar două tipuri de culori ale irisului – albastru și negru.



Toate celelalte nuanțe intermediare, trecând prin verde și căprui – indică stagnare limfatică sistemică, slăbiciunea suprarenalelor și a rinichilor, de multe ori înăscută.

Ca exemplificare, v-am pus ochiul meu stâng. Dacă vă uitați cu atenție – eu am ochi albaștri (se vede puțin într-un loc). Dar cantitatea uriașă de limfă toxică din organism (cea gălbuie – sulfamidele vieții mele) i-au transformat în ochi verzi. Iar toxicitatea colonului este uriașă și ea (porțiunea maronie din jurul pupilei arată blocajul pereților intestinali), astfel încât ani de zile ochii mei au părut ”căprui”. Din acele depozite toxice intestinale pornesc ”raze” maronii care blochează multe părți ale corpului, inclusiv creierul (zona de sus a irisului). Petele negre sunt depozite de plumb în țesuturi – în articulații și oase, în special (și posibil, alte metale toxice). Vedeți cum un corp uman aparent funcțional este un uriaș depozit de toxine ambulant (și funcționează ”cu frâna de mână trasă” - adică la 5% din potențialul pe care îl are).

Toate acestea se pot elimina, treptat, în timp, în cursul dietei de detoxifiere.
Iar obiectivul final este redobândirea culorii inițiale a ochilor și a curățeniei interioare a organismului.
Puteți observa și pielea împăstată din jurul ochilor – care indică starea proastă a rinichilor. Am mult de muncă și estimez că procesul meu personal de detoxifiere va dura în jur de 5-7 ani – cu multă disciplină (sau mai mult, cu mai puțină disciplină).

În cursul dietei de detoxifiere, se poate schimba culoarea ochilor.

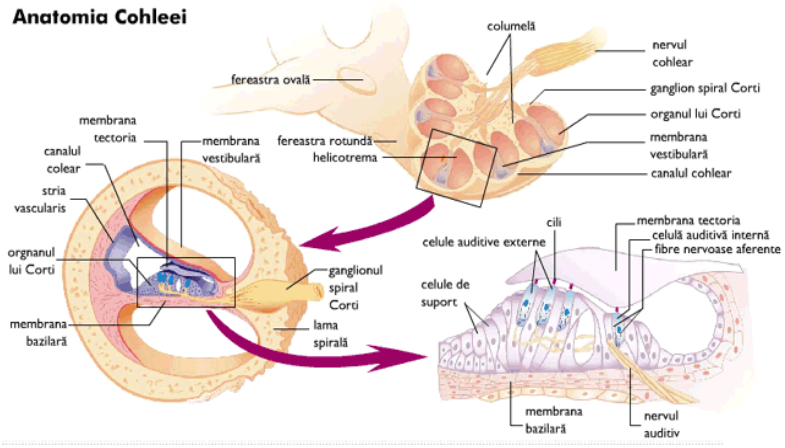
http://www.youtube.com/watch?v=pSPU4fCfyzc&feature=c4-overview-vl&list=PLA803FECF25888C5F

Cu adevărat – ochii noștri sunt indicatorii ”luminii” din noi.
Puteți să vă închipuiți câtă lumină primesc sau reflectă ochii persoanelor aflate în stagnare limfatică masivă, bolnavi și nefericiți! Știu sigur în mod direct cât este de rău să nu vezi lumina și minunăția care este lumea în care trăim și să nu mai vezi lumina din toți ceilalți oameni din jur.

Urechea (analizatorul auditiv) – reprezintă un alt analizator foarte important – care joacă două roluri importante – de percepție a sunetelor lumii și de coordonare a echilibrului corpului fizic.
În interiorul urechilor noastre există celule specializate pentru percepția presiunii, a direcției, a vitezei – și care reacționează la schimbări, ajutând corpul să se acomodeze.
Sunt multe celule mici și delicate, care îndeplinesc funcții de percepție uimitoare.

http://anatomie.romedic.ro/urechea

Organul lui Corti – este o grupare de celule aflată în centrul urechii – esențială pentru auz.



Nu este foarte important să înțelegeți toate detaliile (cine dorește să le studieze, poate să o facă cu siguranță) ci să observați minuțiozitatea și perfecțiunea cu care sunt cuplate între ele celulele, pentru a forma organe performante.

În Medicina Tradițională Chineză, urechea este asociată rinichiului de aceeași parte (două urechi, doi rinchi), iar auzul este cel care dă informații despre funcția rinchilor și a suprarenalelor. Țiuiturile în urechi, toate zgomotele ciudate pe care la auzim când stăm în liniște – se datorează problemelor existente la nivelul suprarenalelor și rinichilor.

Pavilionul urechii (urechea externă) – are proiectate pe suprafață toate organele corpului nostru. Reflexoterapia urechii este o știință veche și extrem de folositoare.

Nasul (analizatorul olfactiv) – este un alt organ de simț uimitor – care ne ajută la percepția lumii înconjurătoare.

http://anatomie.romedic.ro/nasul-cavitatea-nazala

Și aici există în interior celule specializate în recepționarea mirosurilor – simțul mirosului fiind cel mai primitiv simț – primul existent la nou-născut (și care rămâne, întreaga viață – un simț cuplat la amintirea trecutului și a experiențelor vieții).
Cavitatea nazală este legată de sinusuri – adevărate ”cutii de rezonanță” în cutia craniană omenească – ce permit capului să realizeze multiple funcțiuni.
La persoanele aflate în stagnare limfatică sistemică – sinusurile sunt pline de mucus, la fel și cavitatea nazală, așa că simțul mirosului este mult atrofiat la majoritatea oamenilor.
Iar în timpul detoxifierii – simțul mirosului revine și ”se ascute” - uneori făcând existența într-o lume plină de murdării, destul de dificilă.

Analizatorul gustativ – este reprezentat de papilele gustative de pe limbă.

http://www.lefo.ro/aelbiologie.lefo.ro/biologie/USC/Lectia05_Analizatorul_Gustativ/12_material_biblioteca/analizator_gustativ.html

Și aici există celule specializate în percepția gustului (numite ”muguri gustativi”) – mult atrofiate la cei care mănâncă prea fierbinte, prea rece, prea iute (extreme de gusturi).
În dieta de detoxifiere, folosirea fructelor și legumelor crude ajută la refacerea papilelor gustative (în timp, în luni de zile) și creșterea sensibilității în aprecierea calităților nutritive adevărate ale alimentelor.

Pentru cei aflați în detoxifiere – consumul unui aliment cu zahăr, după luni sau ani de fructe și legume – determină apariția unor arsuri asemănătoare apei fierbinți. În mod normal, un om cu mugurii gustativi intacți – refuză sau scuipă zahăr, dulciuri sau lactate.
Făina albă are un gust amar evident – iar condimentele ”ard” la propriu.

Despre ***analizatorul tactil*** am vorbit puțin la piele – unde am aflat că în structura sa se găsesc celule diferite, de forme și dimensiuni variabile – care se ocupă de percepția senzației de cald/rece și presiune.

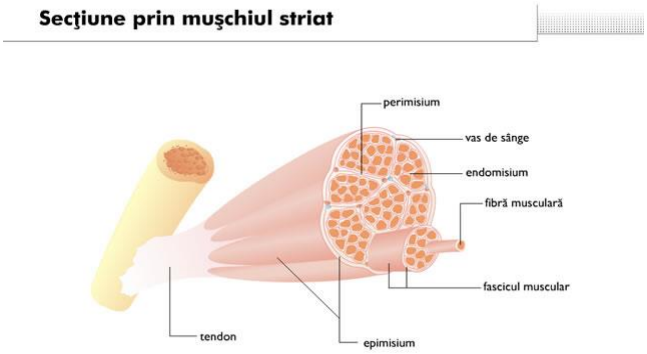
Analizatorii sunt structuri foarte importante în corpul omenesc, iar pentru cei aflați în detoxifiere este important să înțeleagă atât funcția lor, cât și problemele care apar la nivelul lor – pentru că foarte frecvent vor folosi starea analizatorilor ca și indicator al progresului detoxifierii.

Țesuturile musculare – sau mușchii – sunt alcătuiți din celule specializate, numite ”miocite” - cu formă alungită și capacitate de a se alungi și a se scurta.

http://ro.wikipedia.org/wiki/Țesut_muscular

Ei realizează ”masa” corpului omenesc – și sunt importante componente de legătură între oase și între diferitele alte categorii de sisteme (circulator, nervos, limfatic).

Există mușchi așa numiți ”striați” (sau mușchii corpului, ”scheletici” - pentru că îmbracă scheletul)



– pentru că pe secțiune au o structură de ”striuri” - de linii paralele
Există mușchi numiți ”netezi” - cu mai puține fibre – care se găsesc în structura organelor interne ale corpului (în pereții tubului digestiv, în pereții aparatelor respirator, excretor, genital, circulator).
Și există un mușchi special, situat în structura inimii – numit ”miocard” - cu structură și funcție specială.

Toate celulele musculare au proprietăți tip contractilitate, elasticitate, extensibilitate și excitabilitate.
Mișcarea fizică este esențială pentru menținerea ”tonus”-ului mușchilor – totuși lipsa mișcării active poate fi, parțial, înlocuită cu masajul.

Masajul și dispozitivele de masaj sunt ajutoare importante în detoxifiere. Dar pe măsura avansării în înțelegerea procesului de însănătoșire – vă recomand să recurgeți din ce în ce mai mult la mișcare activă – la mersul pe jos – chiar la alergat.

Ființa umană este proiectată de Creator să alerge – să fie dinamică – să fie în permanentă explorare și aventură. Uitați-vă la copiii, cum aleargă și țopăie într-una – pur și simplu, sar continuu în sus și în jos. Acesta este programul nostru interior. Nu statul pe scaun, în fața computer-ului sau ecranelor,

nici statul pe scaunul mașinii și învârtit volanul.

Sistemul muscular al membrelor inferioare este deosebit de important – întrucât în structura lui circulă limfaticele membrelor inferioare. Pentru că acestea circulă ”anti-gravitațional” când stăm în picioare, sau pe scaune, cu picioarele atârnate în jos – activitatea musculară este esențială în mișcarea lor. Acumularea de limfă toxică în limfaticele membrelor inferioare este indicată de dureri tip febră musculară în mușchii gambei sau coapsei, sau dureri în partea din față a picioarelor (chiar pe oase) – confundate de mulți medici cu ”durerile de creștere” la copiii.

Acumularea în cantități mari de limfă toxică în gambe îi determină pe unii copiii să meargă pe vârfuri (majoritatea copiilor cu sindromul de spectru autist) sau declanșează la adulți contracturi și cârcei de intensitate mare.

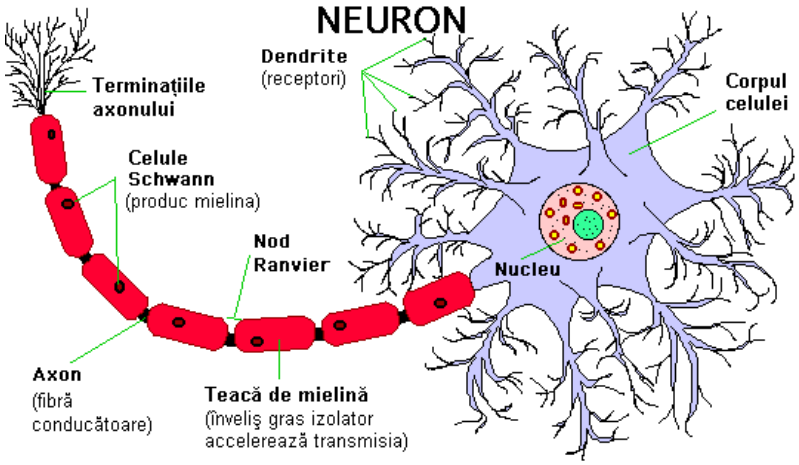
Acizii din mușchi (revărsați din limfaticele prea pline, care nu se pot ”degaja” către rinichi – și exterior) afectează vasele venoase, arteriale, capilarele și produc varicele venoase, arteritele sau diferitele alte tulburări de vascularizație la nivelul picioarelor. Dar nu numai – pot duce la tulburări articulare (ale genunchilor, gleznelor) sau osoase (deformări ale anatomiei picioarelor – picioare curbe sau ”în x”). Uitați-vă la fotbaliști, la care acidoza sistemică este uriașă (mâncarea proastă, stres mare și efortul fizic producător de acizi lactic, sarcolactic în mușchii picioarelor). Majoritatea au probleme cu meniscurile genunchilor sau cu anatomia picioarelor (rar fotbalist cu picioarele drepte).

Așadar – menținerea mușchilor în stare de mișcare, dinamică, tonus – fără exagerarea creatoare de acidoză (atenție la sesiuni prelungite de fitnes!) reprezintă condiția esențială pentru drenajul limfatic al membrelor inferioare.

Pentru partea superioară a corpului – condiția este inversă – relaxarea mușchilor spatelui, ai trunchiului, cefei, capului, gâtului, ochilor, mandibulei, relaxarea psoasului și diafragmului – reprezintă condiția esențială a drenajului limfatic a părții superioare a corpului.
Permanent – în corpul nostru – celulele musculare au nevoie să se afle în două stări opuse – contractură și tonus (partea inferioară), relaxare și tonus (partea superioară). Exercițiile precum Tai-Qi, Qi-gong, Yoga sau altele – realizează aceste lucru, printr-un antrenament îndelungat.

III. Țesutul nervos – este alcătuit din celule specializate numite ”neuroni” - și reprezintă principalul sistem ”electric/electromagnetic” al corpului omenesc.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Țesut_nervos

Rețeaua nervoasă în organismul omenesc este întocmai precum rețeaua de electricitate din pereții casei dv. Impulsurile nervoase circulă întocmai precum curentul electric – prin ”diferențe de potențial” și aici, inginerii și fizicienii vor înțelege cel mai bine.



Neuronii sunt celule specializate, cu o structură foarte asemănătoare firelor de electricite. Seamănă cu restul celulelor – având corp celular și nucleu, dar au o prelungire numită axon (care poate fi uneori foarte lungă, de ordinul unui metru), care are o fibră nervoasă în centru și o teacă izolatoare din mielină (substanță tip grasime). Unii neuroni au un singur axon, alții au mai mulți axoni.
Neuronii se leagă între ei în rețea.

Rețeaua permite transmiterea influxurilor nervoase între celulele din întregul corp și creier/alte organe nervoase centrale (măduva spinării, trunchiul cerebral și cerebelul). Astfel, se realizează o comunicare între exterior și centru și apoi între interior și restul corpului – pentru declanșarea unor reacții.

http://www.descopera.org/cum-functioneaza-neuronul-biologic/

Toate computerele la care lucrăm în prezent sunt făcute după același model constructiv, cel al rețelei neuronale multidirecționale și pluripotente. Adică informația poate circula în toate direcțiile și poate declanșa diferite reacții.
La finalul lecției – vă prezentăm un material de ultimă oră – despre descoperiri științifice recente cu privire la creierul omenesc.

IV. **Țesutul conjunctiv** – este al patrulea tip de țesut – alcătuit din alte tipuri de celule – care realizează ”umplutura” spațiului dintre celule.

http://ro.wikipedia.org/wiki/Țesut_conjunctiv

Se clasifică în:
1) Țesuturi conjunctive moi, cu structură și funcții diferite (aici sunt include țesutul gras, adipos, cu rol de depozit, țesutul elastic, cu rol de susținere, țesutul numit reticular – cu rol imunitar și multe altele)
2) Țesuturi conjunctive semidure – care formează cartilajele (niște ”manșoane” de protecție la capetele oaselor)
3) Țesuturi conjunctive dure – care formează oasele – scheletul osos – cu o structură special adaptată pentru rezistență. Oasele sunt foarte dinamice, se schimbă și se modifică continuu, întocmai precum restul țesuturilor. Dacă aveți timp și înțelegeți engleză, această prezentare vă va place foarte mult.

http://www.youtube.com/watch?v=bCqXBy6GiKw

4) Țesut conjunctiv fluid – este considerat ***sângele*** – care este alcătuit din ”plasmă” în care înoată celulele sângelui.

http://www.youtube.com/watch?v=6myuX4ubWRQ

Elementele sângelui sunt împărțite în trei categorii:
1) hematiile (sau celulele ”roșii” ale sângelui) – celule speciale, care nu au nucleu și au drept funcție transportul gazelor la celule (oxigen) sau de la celule (dioxidul de carbon)
2) leucocitele (sau celulele ”albe” ale sângelui) sunt multe feluri de celule – care se ocupă cu apărarea anti-bacteriană (cele mai multe dintre ele găsindu-se în sistemul limfatic).
3) trombocitele (sau ”plachetele”) se ocupă de coagularea sângelui, în condițiile existenței unor leziuni ale pereților vaselor de sânge.

http://www.youtube.com/watch?v=vEmsaXA-go0

http://www.youtube.com/watch?v=R-sKZWqsUpw

Așadar – celulele corpului nostru au funcții variate și multiple.
De la respirație, la transmitere nervoasă, de la mișcare la menținerea tonusului în repaus, de la digestie la excreție, de la reproducere și multiplicare, la vindecare prin regenerare și reparare.
De asemenea, au structuri diferite, care le ajută să-și îndeplinească aceste funcții.
Câteva mici filmulețe vă vor ajuta să vă reamintiți de structura și funcțiile celulare.

http://www.youtube.com/watch?v=MfopLilIOeA

http://www.youtube.com/watch?v=DEdkJiY8LJQ

Și pentru că fiecare om – fiecare individ – este o ”celulă” în Jocul Vieții – si fiecare celulă este ESENȚIALĂ – vă recomand un film în care este ilustrată puterea și abilitățile de creator ale unui singur individ – ale unei singure ”celule”.

Film: Omul care planta copaci

http://vimeo.com/31212323

Și ”bonus” al lecției - un material de ultimă oră – care va apare și pe site-ul www.gemoterapie.ro

Descoperire recentă – propriul ”emonctoriu” al creierului.

Unul dintre elevii școlii engleze de gemoterapie condusă de Nick Churchill, Simon Martin este editor la o revistă engleză de medicină alternativă și tradițională. El urmărește și publică informații cu privire la cercetări de ultimă oră din medicină, care sprijină dovezile clinice ale medicinii alternative și ipotezele pe care lucrează aceasta.
Cea mai puternică ipoteză de lucru a ultimilor ani este rolul esențial pe care îl joacă sistemul limfatic în eliminarea reziduurilor celulare, cu rinichii jucând rol esențial de supapă de eliminare a întregului sistem limfatic.

Sistemul limfatic al corpului este uriaș, sunt miliarde de colaterale limfatice răspândite pe sute de kilometri (paralel cu circulația sângelui) – el reprezentând ”marele gunoier” și ”sistemul de canalizare” al întregului corp. El preia reziduurile celulare (rezultate în urma activității normale a fiecărei celule) și le conduce de-al lungul traiectelor limfatice principale (care trec prin ganglionii limfatici, veritabile ”fose septice” ale sistemului – și locul în care bacteriile descompun reziduurile acide și le fac ”mai puțin acide”) și apoi către rinichi și la exterior.

Simon Martin ne spune într-o informare recentă că a fost descoperit un sistem, necunoscut anterior, de îndepărtare a reziduurilor celulare – unic și propriu al creierului. Oamenii de știință îl numesc ***sistemul ”glimfatic”*** *- pentru că se comportă exact ca sistemul limfatic, dar este realizat de către celulele gliale ale creierului.*
Cercetătorii descriu acest sistem ca fiind ”asemănător cu coroana unui arbore, cu ramurile sale – adică un sistem alcătuit din variate canale, principale și secundare, prin care se scurg reziduurile”.
Ar putea ca remediile gemoterapice să joace un rol în prevenția și tratamentul unor afecțiuni mentale precum Alzheimer-ul, Parkinson-ul sau accidentele vasculare cerebrale?
Gemoterapia folosește remedii din muguri de arbori!

”La baza lor, toate bolile neurodegenerative sunt asociate cu acumularea de reziduuri celulare”, spune Dr. Maiken Nedergaard, Dmsc, co-director al Centrului Universității Rochester pentru Neuromedicină Translațională și cercetător principal al echipei din spatele descoperirii. ”Înțelegerea și descoperirea modului în care putem să modulăm sistemul creierului de îndepărtare a reziduurilor toxice ar putea să indice noi modalități de tratament pentru aceste afecțiuni.”
Această noutate științifică este ceva absolut – rezultatele au fost obținute anul trecut (2012) numai datorită noilor tehnologii care au permis cercetătorilor să observe pentru prima dată în istorie micro-circulația în creierul viu.

Iar ”povestea” continuă. După descoperirea ***sistemului glimfatic****, echipa Rochester a continuat să publice noi descoperiri. Cea mai recentă (anul acesta) a arătat faptul că studiind creierul șoarecilor în timp real, ei au aflat că sistemul glimfatic este operațional doar când animalele dorm. În lucrarea lor, publicată în ”Science” în luna octombrie 2013 – ei expun teoria creierului care ”se curăță” de toxine în timpul somnului, prin expansiunea canalelor dintre celulele nervoase care permite fluxul lichidului cefalo-rahidian (nimic altceva decât o prelungire a sistemului limfatic, la nivelul sistemului nervos).*
În aceeași lună, un grup independent de studiu a confirmat descoperirile cercetării Rochester. Oamenii de știință de la John Hopkins au anunțat legătura dintre tulburările de somn și debutul/progresul bolii Alzheimer. Ei au descoperit faptul că cei care raportau perioade mai scurte de somn și de o calitate mai proastă – prezentau o producție crescută de beta-amiloid, proteina de semnătură descoperită în creierul pacienților cu boală Alzheimer.

Vă mai prezentăm câteva detalii ale cercetării ***sistemului glimfatic****. Cele mai multe informații sunt din cercetările Rochester – care sunt foarte noi și încă nu au fost trecute în cărți. Profesoara Nedergaard (o daneză) își conduce echipa în continuare spre alte descoperiri.*
Sistemul glimfatic acționează ca un fel de sistem de "canalizare" (este descrierea echipei Rochester!), cu mici conducte ramificate, care servesc creierul în același mod în care sistemul limfatic servește restul corpului – prin eliminarea produselor reziduale celulare.

"Eliminarea reziduurile este de importanță majoră pentru fiecare organ, și de mult ne punem întrebări cum reușește creierul să scape de proprii produși reziduali" spune Nedergaard. "Cercetarea noastră arată că acest organ, creierul se "curăță" într-un mod extrem de organizat și pe o scală mult mai mare decât știam anterior".
"Sperăm ca toate aceste descoperiri să aibă implicații în tratamentul multor afecțiuni ale creierului, precum leziunile traumatice, accidentele vasculare cerebrale, boala Alzheimer sau Parkinson".

Echipa a făcut aceste descoperiri pe șoareci, care au creierele remarcabil de asemănătoare cu ale oamenilor. "Totată lumea" știa că lichidul cefalo-rahidian (LCR) joacă un rol important în curățarea țesuturilor creierului, îndepărtând produșii reziduali și aducând nutrienți în interiorul țesutului nervos, prin intermediul difuziei, o mișcare mult mai lentă, comparativă cu mecanismele pasive de drenaj. Sistemul nou descoperit favorizează circulația LCR către fiecare colțișor al creierului mult mai eficient și mai rapid, într-un flux presurizat sau convecție.
"Ca și cum creierul are doi gunoieri principali – unul mai lent, cel pe care îl cunoșteam deja, și unul mai rapid, pe care de abia l-am descoperit" spune Nedergaard. "Dată fiind rata înaltă de metabolizare a creierului și sensibilitatea sa deosebită, nu este suprinzător că mecanismele de îndepărtare a reziduurilor sunt mult mai specializate și mai extensive decât știam până acum.!"

Sistem hidraulic presurizat
În timp ce sistemul anterior descoperit lucrează ca un sistem de scurgere, "strecurând" LCR printre celulele țesutului nervos, noul sistem este unul sub presiune, care pompează cantități masive de LCR prin creier în fiecare zi, pentru a îndepărta reziduurile mai intensiv.

Sistemul glimfatic *este ca un strat de conducte care înconjoară vasele de sânge existente ale creierului. Echipa a descoperit faptul că celulele gliale numite astrocite folosesc proiecțiile cunoscute ca "axoni terminali" pentru a forma rețele de conducte în jurul arterelor și venelor exterioare din creier – într-un mod similar în care o rețea de arbori plantați de-al lungul unei străzi formează un fel de conduct prin care trec curenți deasupra drumului principal.*

Axonii terminali sunt plini de structuri cunoscute drept canale pentru apă (sau aquaporine), care mișcă LCR prin creier. Echipa de cercetare a descoperit că LCR este pompat în creierul de-a lungul canalelor care înconjoară arterele, apoi spală creierul și ulterior se colectează în canale în jurul venelor și elimină reziduurile din creier.

De ce nu a fost văzut acest sistem mai înainte.
Sistemul operează doar atunci când este intact și este operant doar în creierul viu. Oamenii de știință care nu aveau la dispoziție tehnologii de vizualizare a fluxului LCR la un animal în viață, 24 ore pe zi – au studiat doar secțiuni din țesut cerebral de la animale moarte. Pentru a studia un creier întreg, viu – echipa Rochester a utilizat tehnologie de ultimă generație numită microscopie cu doi fotoni, care a permis urmărirea fluxului sanguin, LCR și altor substanțe în creierul animalelor în viață.

Când au cercetat amiloidul beta, placa proteică care se acumulează în creierul pacienților cu

Alzheimer, ei au descoperit că mai mult de jumătate din amiloidul îndepărtat din creierul șoarecilor, în condiții normale, era îndepărtat prin intermediul ***sistemului glimfatic.***

Eliminarea reziduurilor
Oamenii de știință au comentat: ”Înțelegerea modului în care creierul face față propriilor reziduuri este un punct critic. În orice organ al corpului, îndepărtarea reziduurilor este o problemă fundamentală, la fel de importantă ca primirea nutrienților. În creier, este un subiect deosebit de interesant, pentru că este esențial în toate bolile neurodegenerative, inclusiv Alzheimer-ul În acestea, acumularea de reziduuri proteice (acide) sufocă și ulterior ucid rețeaua neuronală a creierului”.

”Este posibil ca o creștere a activității ***sistemului glimfatic*** *să poate ajuta la prevenția depozitării și acumulării de amiloid, și ar putea oferi un nou mod de curățenie a creierului, cu alte cuvinte prevenție și tratament în Alzheimer”.*

Conexiunea cu somnul
În ceea ce privește eliminarea amiloidului, ***sistemul glimfatic*** *îl curăță de două ori mai rapid atunci când șoarecii dorm, decât atunci când sunt treji. Se comentează acum faptul că una dintre funcțiile cele mai importante ale somnului ar fi ”nevoia de eliminare din țesuturi a unora dintre cei mai potențial toxici metaboliți rezultați din propria acțiune a creierului”.*

Folosind noua tehnologie pentru a privi, pentru prima oară în istorie, ce se întâmplă în interiorul celulelor creierului în timpul somnului, cercetătorii au văzut faptul că spațiul dintre celule se expansionează, permițând toxinelor să fie eliminate. Este ***sistemul glimfatic*** *activat. Nedergaard spune: ”Somnul schimbă structura celulară a creierului. Pare că este o stare complet diferită”.*
”Ideea că o boală a ”creierului murdar” precum Alzheimer-ul poate rezulta doar în urma încetinirii acțiunii ***sistemului glimfatic*** *pe măsură ce noi îmbătrânim, este un mod complet nou de a regândi afecțiunile neurologice” spune Nedergaard. ”Ne furnizează, în același timp, un nou set de obiective potențiale, pentru a crește eficiența eliminării limfatice și în final, a modifica evoluția acestor afecțiuni”.*

Comentariu personal:
Este uimitor cum cercetarea științifică ne confirmă și susține propriile noastre eforturi terapeutice.
În gemoterapie – noi deja avem instrumentele pentru a îndeplini această acțiune – de stimularea a eliminării produșilor reziduali celulari – mugurii din arbori!
Multumim lui Simon Martin și lui Nick Churchill pentru informațiile furnizate.
Sunt important de cunoscut de toți iubitorii gemoterapiei.

Lucrările.
** Iliff JJ et al. A Paravascular Pathway Facilitates CSF Flow Through the Brain Parenchyma and the Clearance of Interstitial Solutes, Including Amyloid β. Sci Trans Med 2012, 4 (147): 147.*
** Xie L et al. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science 2013, 342 (6156): 373.*
Spira AP et al. Self-reported Sleep and β-Amyloid Deposition in Community-Dwelling Older Adults. JAMA Neurology, 2013, epub Oct 21.

MODULUL 5 - BIOCHIMIE

Scopul acestui modul este prezentarea cât mai simplă şi atractivă a unora dintre cele mai dificile, dar şi importante concepte ale funcționării corpului omenesc. Nivelul ”biochimiei” este acea zonă de ”bucătărie” a corpului, necesară a fi înțeleasă pentru a oferi susținere logică întregului demers de dietă şi detoxifiere din cadrul Sănătății 5D.

LECŢIA 8: Minerale şi vitamine

LECŢIA 9: Stadii de dezvoltare/involuţie celulară

LECŢIA 10: Legături între celule – funcţionarea organismului la nivel celular (scheme simplificate)

LECȚIA 8 - MINERALE ȘI VITAMINE

Am învățat până acum despre celulă – despre structura acesteia, despre organitele interioare care îndeplinesc roluri multiple și despre funcțiile pe care le îndeplinesc diferitele celule, care sunt reunite în grupări de celule, numite țesuturi.

Astfel, am trecut într-o mișcare de ”zoom-in” - de la studiul organismului uman, în totalitatea lui, ***organism*** format din ***sisteme*** (digestiv, respirator, cardio-circulator, limfatic, genito-urinar) la studiul ***organelor*** din care sunt formate sistemele, apoi la studiul ***țesuturilor*** din care sunt formate organele și am trecut la studiul ***celulelor*** din structura țesuturilor.

Am descris pe scurt ***organitele*** din interiorul celulelor și în prezenta lecție vom trece mai departe, discutând despre ***moleculele*** și ***substanțele chimice*** care sunt vehiculate în interiorul celulei și care stau la baza tuturor funcțiilor structurilor descrise anterior: țesuturi, organe, sisteme și organism în întregime.

Să ne reamintim că trăim într-un Univers holografic – fiind doar o mică părticică dintr-o schemă grandioasă!

http://www.youtube.com/watch?v=x2fsNkAnzEI

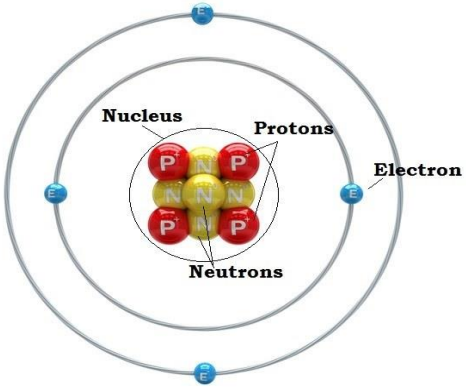
Când vorbim despre substanțe chimice – ne referim la combinații între elementele chimice existente pe suprafața pământului – și care sunt grupate (pentru ușurința studiului) în Tabelul periodic al elementelor (Mendeleev).

Orele de chimie din școală nu au fost cele mai interesante și plăcute pentru majoritatea dintre noi, întrucât profesorii aveau grijă să prezintă această materie interesantă, care este chimia, în cel mai complicat și dificil de înțeles mod cu putință.
De aceea, mulți dintre noi au trecut foarte rapid pentru noțiunile de chimie (ca și peste cele de fizică) și așa am ajuns să nu înțelegem mare lucru din funcționarea lumii în care trăim.

FIZIOLOGIA este BIOLOGIE, iar BIOLOGIA este CHIMIE (și cum vom vedea în lecția următoare, CHIMIA este FIZICĂ – iar FIZICA este ENERGIE).
Vom descoperi cum viața se poate descrie diferit, la nivele diferite (deja am înțeles acest lucru din filmulețul de mai sus – despre natura holografică a Universului).
În efortul nostru de înțelegere a funcționării corpului pe care îl avem – am ajuns la descrierea părții de chimie – a substanțelor care alcătuiesc celula și declanșează toate procesele despre care am învățat până acum.

O să încerc să vă prezint foarte simplu și foarte pe scurt bucățele din biochimie, fără să intrăm în alte detalii decât cele necesare pentru obiectivul cursului nostru (detoxifierea).

Vom începe cu Tabelul periodic al elementelor – în care toate elementele chimice care se găsesc pe Pământ au fost grupate într-un mod sistematic – funcție de numărul de electroni de pe ultima orbită.
Toate elementele chimice sunt alcătuie din ATOMI – care sunt structuri asemănătoare obiectelor cosmice – au un nucleu (format din protoni, încărcați electric pozitiv) și niște electroni, care ”orbitează” în jurul nucleului, încărcați electric negativ.

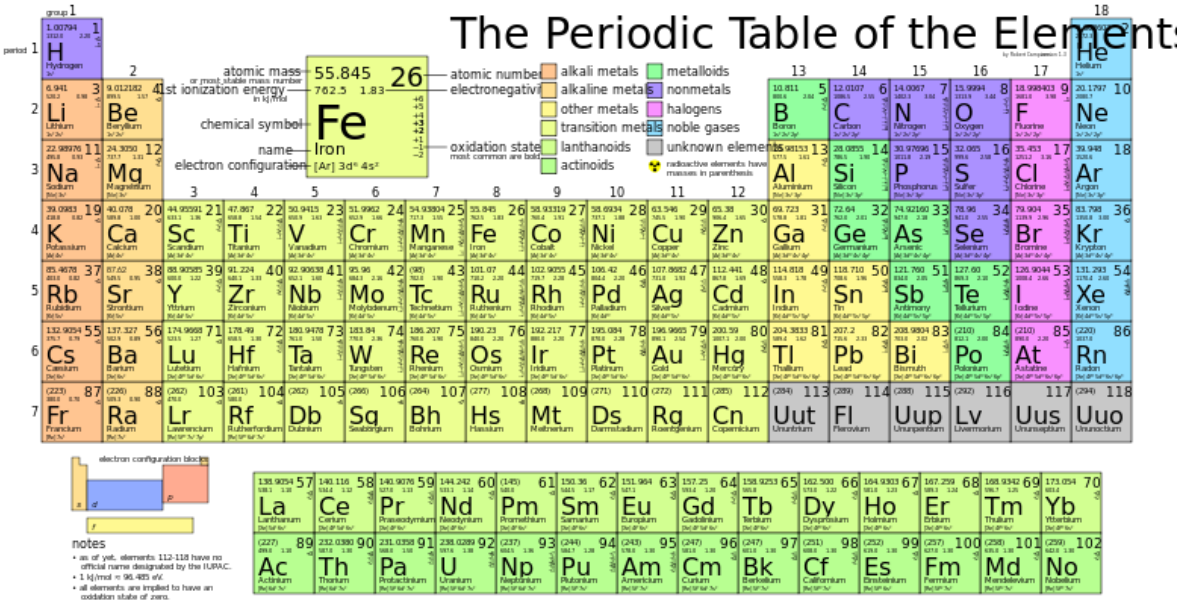


Numărul maxim de electroni de pe o orbită este de 8 electroni. Când atomul respectiv are mai mulți electroni decât 8 – se trece la o altă orbită (a doua, a treia etc), care fiecare are nevoie de 8 electroni, pentru a se menține în echilibru. De fapt – este un pic mai complicat decât atât (există tipuri diferite de orbite), dar vom menține simplitatea explicației.

Orbita principală trebuie ocupată doar de 8 electroni.

Așadar – vom vedea în tabelul periodic al elementelor 8 coloane principale (numite ”grupe”), în care sunt grupate majoritatea elementelor – în prima coloană fiind toate elementele care au pe ultima orbită un singur electron, în a doua fiind elementele care au pe ultima orbita 2 electroni și așa mai departe. ”Perioadele” sau liniile orizontale – arată numărul de orbite ocupate cu electroni (una, două sau mai multe) și descoperim că pe Pământ există atomi cu maxim 7 orbite (sunt 7 perioade în tabelul periodic). Numerologii pot să discute foarte mult despre aceste informații.

Elementele din mijlocul tabelului (cele cu galben) – numite și metale – au o structură specială cu o orbită de tip d – ocupată de până la 10 electroni – de aceea au și proprietăți speciale (sunt într-o stare solidă și mai stabilă). Noi nu vom discuta despre a acestea – întrucât ele intră mai mult în structura regnului mineral – unele fiind foarte puțin regăsite în corpul omenesc (sub formă de oligoemelente – adică doze minuscule).



Noi vom discuta despre elementele din grupele principale, și anume:
I – Li (litiu), Na (sodiu), K (potasiu) în special – toate au un singur electron pe ultima orbită, dar Li are o singură orbită, Na două orbite (și pe ultima este un singur electron) iar K trei orbite (și pe ultima tot un singur electron).
II – Be (beriliu), Mg (magneziu), Ca (calciu), Sr (strontiu), Ba (bariu) – toate au 2 electroni pe ultima orbită – doar că atomii sunt din ce în ce mai mari – Be fiind cel mai mic, Ba – cel mai mare.
III – B (bor), Al (aluminiu), Ga (galium) – au toate 3 electroni pe ultima orbită.

Toate aceste elemente se mai numesc și CATIONI (sau ioni pozitivi) – pentru ca au puțini electroni pe ultima orbită (1-3 electroni) și încărcătura ”pozitivă” a nucleului este dominantă, iar pentru a-și face numărul de 8 electroni de echilibru – este energetic mai eficient să doneze cei 1-3 electroni, decât să primească alți 5-7 electroni. De fapt, nu-i ”donează” ci îi vor pune în comun cu alte elemente care au 5-7 electroni pe ultima orbită (și care caută tot echilibrul celor 8 electroni), formând ceea ce numim ”compuși chimici” sau ”săruri”.

Toate elementele din grupele I și II sunt denumite și ”metale alcaline” - pentru că au capacitatea de a ”alcaliniza”, de a ”tampona”, de a ”echilibra” elemente ”acide” (care au mai mulți electroni).

În următoarele coloane principale – avem alte elemente importante pentru corpul omenesc:
De la coloana V – la VII elemente numit ANIONI (sau ioni negativi) care au nevoie să primească 2-3 electroni pentru a-și face numărul de 8 electroni pe ultima orbită (echilibrul).
Este interesant că cei care ”dăruiesc” electroni sunt numiți ”IONI POZITIVI”, iar cei care primesc electroni ”IONI NEGATIVI”.

Vorbim de chimie – nu de comportament omenesc – dar devine totul foarte interesant.
Să descriem puțin principalii anioni:
V – N (azot), P (fosfor), As (arsenic), Sb (antimoniu sau stibiu), Bi (bismut) – au câte 5 electroni pe ultima orbită. Pentru a face numărul 8 de echilibru – au nevoie de alți 3 electroni.
VI – O (oxigen), S (sulf), Se (seleniu), Te (teluriu) și Po (Poloniu) – au 6 electroni pe ultima orbită (și au nevoie de 2 electroni pentru a fi în echilibru)
VII – F (fluor), Cl (clor), Br (brom), I (iod) – numiți și HALOGENI – au câte 7 electroni pe ultima orbită (și au nevoie de 1 electron pentru a atinge starea de echilibru). Molecula de Flor este cea mai mică (doar 2 orbite), iar cea de Iod – cea mai mare (cu 5 orbite, din care ultima este incompletă – cu 7 electroni).

Toți acești atomi conferă un caracter ”acid” substanțelor din care fac parte – pentru că în organism se descompun în ”radicali acizi” (de exemplu, Florura de sodiu, NaF – se descompune în Na+ și F-, Na+ fiind util pentru ”alcalinizare” (tamponare, neutralizarea) acizilor proprii ai corpului, iar F- aducând un element încărcat ”negativ” (cu mai mulți electroni pe ultima orbită, dar care nu sunt în echilibru) foarte reactiv (acesta are nevoie doar de un singur electron să-și completeze orbita). Așa că va ”fura” un atom de calciu, sodiu, magneziu sau potasiu din organism – pentru a-și stabiliza molecula. Florul este cel mai reactiv (are molecula cea mai mică, cu două orbite), Iodul este cel mai puțin reactiv (moleculă mare cu 5 orbite).

Acum veți înțelege un pic mai bine acțiunea substanțelor precum NaCl (clorura de sodiu, sarea de bucătărie) – o substanță deosebit de stabilă (uitați-vă la munții de sare și la saline!), dar în același timp foarte vulnerabilă (ce se întâmplă cu sarea în mediul apos? Se descompune rapid în elemente!). În molecula sării din Natură (sare ”anorganică”, fără viață aparentă), electronul de la Na a fost pus în comun cu cei 7 electroni ai Clorului – și fiecare element și-a găsit o stabilitate relativă. Sarea ca substanță chimică în Natură este ”inertă” - nu reacționează. În corpul nostru (care este 70-80% apă), sarea intră în reacție și NaCl + H2O produce Na+ și Cl- = comportându-se în mediul apos ca o

substanță acidă!
Florul, Clorul și Bromul au molecule mai mici – și vor înlocui cu ușurință Iodul din organism – folosindu-i receptorii din corp! De aceea intoxicațiile cu halogeni (cu Florul din toate produsele dentare, cu Clorul din apă, produsele de dezinfectare sau excesul de sare alimentară cu Bromul din pâine (! - este folosind în procesul de producție al făinei albe) duc la tulburarea metabolismului Iodului în organism (poate nu o să vă mai întrebați de ce apar atâtea probleme cu tiroida, printre altele, la majoritatea oamenilor).

http://ro.wikipedia.org/wiki/Iod

Iodarea sării și folosirea clorurii de iod (sau a iodurii de potasiu) sau a unor combinații neidentificate de săruri de iod – introduce în organism o sare anorganică de Iod, în condițiile existenței unor receptori blocați – producând reacții chimice/biologice greu de înțeles și controlat.
Oamenii se joacă de-a ucenicii vrăjitori cu organismul omenesc și rezultatele se văd cu ochiul liber.

Am învățat că toți cationii: Na, Mg, Ca și K – printre cei mai importanți pentru corpul omenesc, și din celula omenească (cum vom descoperi în curând) și majoritatea anionilor (O, N, P, S) – nu pot exista ca atare în Natură, fiind foarte instabili și reactivi (ați și înțeles, deja, de ce). Astfel că vom descoperi, atât în Natură, cât și în celulă, nevoia lor de a se cupla cu alte elemente (complementare) – pentru a-și regăsi stabilitatea. Întotdeauna un ”pozitiv” (alcalin) caută un ”negativ” (acid) cu sarcină corespunzătoare, pentru a forma o legătură chimică stabilă (”o sare”).

Așadar – în chimie – ca și în viața omenească – elementele chimice caută echilibrul – care înseamnă stabilitate și lipsa reacției.

Elementele care au doar 1 electron pe ultima orbită sau 7 electroni – deci care sunt foarte aproape, respectiv foarte departe de echilibru – sunt cele mai reactive. Deși cele cu 7 electroni sunt mult mai ”stabile” ca primele – totuși intră foarte ușor în reacții (halogenii).
În Natură – la orice nivel ne uităm – vom descoperi o continuă căutare a echilibrului, stabilității, armoniei (nu întâmplător, orice gamă muzicală are 8 note, orice iubitor de muzică știe acest lucru).
Biochimia este matematică divină la nivelul atomilor.

O să mă întrebați ce am făcut cu a IV-a coloana – cea în care C (carbonul) este capătul listei.
Carbonul este elementul chimic predominant pe pământ – cel care stă la baza vieții pe Pământ.
Toate structurile vii (și o parte din cele nevii) sunt alcătuite din Carbon.
Și ”denumirile” multor substanțe amintesc de această ”cărămidă” a vieții – carbohidrați, hidrocarburi, dar și cărbune sau diamant (aceeași structură, doar ”fizică” diferită).
Carbonul este un atom foarte interesant – care are o structură specială.

http://ro.wikipedia.org/wiki/Carbon

Pe ultima orbită are 4 electroni. Pentru a obține echilibrul, are nevoie de alți 4 electroni. Așadar – poate să pună în comun 4 electroni cu mulți alți atomi, inclusiv cu atomi de Carbon.
Nu are nevoie nici să ”doneze”, nici să accepte electroni. De regulă – pune în comun electroni.
Are un caracter electric ”neutru” - și are potențial multidirecțional.
Mai multe despre el, în lecțiile despre nutriție (el stă la baza tuturor compușilor organici).

Siliciul – următorul element după carbon – se găsește în structura nisipului și a sticlei – fiind un element caracteristic regnului mineral (găsindu-se totuși și în corpul omenesc, în cantități apreciabile).

Despre coloana VIII (a elementelor fluorescente) – Heliu, Neon, Argon, Kripton, Xenon și Radon

nu vom discuta la corpul omenesc, pentru că ele sunt elemente foarte stabile, cu 8 electroni pe ultima orbită și aparținând regnului mineral (regăsindu-se în natură în formă gazoasă).

Trecerea în revistă foarte simplist a modului de organizare a Tabelului periodic al elementelor v-a făcut o introducere importantă în chimia anorganică – chimia Naturii(care se regăsește în corpul omenesc).

http://www.webelements.com/

Cationii – sau ”metalele alcaline” din grupa I – se regăsesc în toate celulele corpului omenesc.
Na (sodiul) și K (potasiul) sunt elemente esențiale ale ”pompei Na-K” din structura membranelor celulare, cea care menține ”potențialul de acțiune”, adică diferența pozitiv-negativ între exteriorul și interiorul celulei (detalii un pic mai jos). Mișcarea lor de o parte și de alta a membranei celulare menține fiecare celulă, deci întregul corp ÎN VIAȚĂ.

Cationii din grupa II – se numesc metale ”alcalino-pământoase” - întrucât există în cantitate mare în Pământ, în diferite combinații (calcare, alte forme).

Ca (calciul) este un alt element esențial al celulelor, fiind util în menținerea ”tonusului” celular. Prezența calciului este masivă în țesutul osos, în alte țesuturi ”duri” (dentina dinților, păr, unghii, dar și în țesutul conjunctiv – care este țesutul de susținere al întregului organism, matricea de fibre care susține toate celulele în forma corpului omenesc). Pierderea de calciu (”furat” de substanțele acide, pentru a le neutraliza) duce la apariția de multe tulburări – de la osteoporoză și decalcifieri, până la pierderea tonusului țesuturilor și apariția herniilor (de disc, sau a stomacului, sau inghinală etc), a prolapsurilor (țesuturi care ”atârnă” - de la piele și până la perineu), a varicelor și hemoroizilor (nimic altceva decât pierderea tonusului pereților vaselor venoase), spasme musculare, convulsii nervoase și altor tulburări.

Mg (magneziul) este un element important al țesutului nervos (al celulei nervoase), esențial pentru relaxarea acesteia și pentru neutralizarea substanțelor acide la nivelul creierului. Lipsa acestuia duce la diferite tulburări de comportament și neurologice.
Materialele din pământ NU pot intra în structura corpului omenesc în mod direct.

OMUL NU MĂNÂNCĂ PĂMÂNT.

Mai încearcă el diferite tratamente cu argilă (o formă de pământ bogată în Siliciu), dar numai pentru ”spălarea” intestinului. Corpul nostru NU POATE ABSORBI MINERALE în formă anorganică.
Pentru a le putea absorbi și folosi – mineralele trebuie ”filtrate” și ”activate” de către plante. Acestea le absorb din sol și le combină în frunzele lor cu lumina soarelui (fotosinteză), activându-le. Noi vom putea consuma părți din plante bogate în aceste minerale și corpul nostru le va putea folosi pentru nevoile propriilor celule.

ATENȚIE! Majoritatea ”suplimentelor” minerale de pe piață, așa-numite ”naturale”, care conțin zeci de minerale – au mai ales surse anorganice. Și aceste minerale NU SE ABSORB în intestin și NU SE FOLOSESC de către organism.
Sunt administrate în baza unei false presupuneri că dacă organismului îi lipsește calciu și în dăm calciu în orice formă, acesta îl și poate folosi (doar un chimist poate gândi așa!).
Avem nevoie de MINERALE VII și doar plantele sunt cele care pot ”activa” (conferi ”viață”) materia ”inertă” a solului.

FIINȚA UMANĂ poate folosi drept combustibil PLANTE care conțin minerale, pentru a primi ceea ce are nevoie.

Anionii – grupele V – VII mai sunt numite și elemente ”ne-metalice” (pentru că multe au diferite stări, gazoase sau semisolide).

O (oxigenul) este un gaz esențial pentru celulele omenești – dar în același timp este foarte reactiv și foarte periculos, dacă nu este controlat. OXIDAREA (reacția cu oxigenul) este foarte importantă în chimia celulară, dar fiind o reacție tip combustie (tip ardere), produce o mulțime de produși secundari tip acid (așa numiții ”radicali liberi” - nimic altceva decât fragmente de molecule cu electroni disponibili, ce se pot cupla cu orice ”donator” găsesc în organism). Oxigenul este VIAȚĂ și MOARTE în același timp, depinde de echilibrul celorlalte elemente ale celulei (aceeași DUALITATE – iar și iar – în toată biochimia). Oxigenul în exces – poate duce la o îmbătrânire și distrugere a celulelor (este ceea ce poate face ozonul, în exces - de exemplu).

N (azotul) este un element esențial în structura proteinelor (și a altor componente numite amine – structuri cheie în compoziția amino-acizilor și a vit-aminelor = moleculele vieții vii).
P (fosforul) este un alt element esențial implicat în funcționarea celulelor, fiind una dintre ”sursele” de energie ale celulei (se cunoaște acidul ATP = sursa de energie a pompei de Na+/K+ și a altor reacții din celule).

S (sulful) este un alt element esențial în structura multor proteine din corp (keratina, colagenul – din piele, păr, unghii – toate sunt proteine cu Sulf).
Toate substanțele care conțin N, P sau S declanșează în organismul nostru reacții tip ”acid” întrucât eliberează acești anioni (sau ioni ”negativi”) în mediul apos al organismului.
TOATE proteinele alimentare (carne, ouă, lactate, leguminoase, semințe, vlăstari, glutenul din grâne și cereale etc) conțin N, P sau S – deci vor declanșa în corp reacții tip ”acid”.

(V-ați obișnuit deja cu notațiile ”ioni negativi” - ”acid” = ”reacții distructive”. Încă o dată vă amintesc că discutăm despre biochimie – dar sună ca și cum am descrie comportamente umane!).
Substanțele folosite drept îngrășăminte pentru pământ (în agricultură) sunt substanțe care conțin N, P, S (azotați, fosfați, sulfați) – pentru că acestea ”extrag” forțat calciul și magneziul din pământ și stimulează creșterea plantelor (înțelegând puțină chimie anorganică, deja aveți idee logica acestor procese). Singura mare problemă este că aceste substanțe vor ajunge din plante și în corpul omenesc – și aici vor face același lucru ca în pământ - ”extrag calciul și magneziul” din ”sol” (din celulele noastre) – pe baza aceleași reactivități caracteristice. Având astfel o acțiune ”distructivă”/”acidă” asupra corpului/celulelor.

Toți conservanții alimentari cunoscuți sunt substanțe acide (pe bază de sulf – sulfiți, azot – nitriți, nitrați sau fosfor – fosfați, acidul fosforic din băuturile acidulate, sau alți acizi – benzoic, salicilic, acetic etc –de ex. aspirina – folosită ca și conservant – este acidul salicilic, de ex). Substanțele acide OMOARĂ viața din alimente – pentru că un aliment viu este un aliment în care reacțiile se produc continuu – și prin urmare, se degradează. Ca să poți păstra mai mult timp un aliment, este nevoie ”să-l omori” cu acizi, să-i îndepărtezi viața din el (viața înseamnă cicluri complete – până la dezintegrare).

Așadar – TOATE ALIMENTELE CONSERVATE – indiferent de modalitatea folosită de conservare (fierbere, substanțe chimice, cu sare, cu oțet, cu alți conservanți chimici, fermentare lactică = murături, afumare etc etc) sunt alimente MOARTE, care vor produce stare de acidoză în corp.

Congelarea și deshidratarea naturală (sub 40 grade) sunt singurele metode de conservare care păstrează structura vie într-o formă încetinită și o pot reface (parțial) după dezghețare și rehidratare. De aceea, în toate dietele de detoxifiere se evită complet alimentele conservate, fiind acceptate ocazional fructele și legumele uscate sau congelate.

Toate substanțele care conțin sulf, azot sau fosfor în moleculele lor sunt substanțe tip ACID – de la medicamentele cu sulf (toate antibioticele conțin sulf) sau anestezicele cu azot în moleculă, până la substanțele chimice din cosmetice (celebrul SLS – lauril-sulfatul-de-sodiu din toate șampoanele, pastele de dinți sau săpunurile = principalul agent spumant, cel datorită căruia cosmeticele ”fac clăbuci”). Sulful, în special – este un element chimic foarte aderent, foarte ”lipicios” (dr. Morse îi spune ”super-glue” - super-lipiciul, este mai ”lipicios” decât glutenul din făină – cel care face aluatul din făina să se lipească de mâini, dar glutenul nu este altceva decât o altă proteină pe bază de sulf).

Și vom descoperi că intoxicația cu sulf este una dintre cele mai importante cauze de acidoză digestivă, acest element acumulându-se în pereții întregului tract digestiv, dar în special în pereții intestinului gros/colonului transvers.

Mulțumesc că ați avut răbdare să citiți lecția până în acest moment – dar să știți că în chimie – când o înțelegi simplu – se găsesc explicațiile multora dintre reacțiile corpului.

De exemplu – privind tabelul periodic, puteți înțelege de ce mercurul (Hg) și cadmiul (Cd) din țigări determină o carență de Zn (în organism). Pentru că cele trei elemente au molecule cu același număr de electroni pe ultima orbită (10 electroni pe orbita tip d), dar au volum diferit – Zn este o moleculă mai mică, Cd mai mare și Hg cea mai mare. Receptorii de Zinc din organism recunosc ultima orbită și reacționează atât cu Cd, cât și cu Hg – dar acestea fiind molecule prea mari – blochează receptorii. Și rămân în celule/țesuturi. Producând intoxicație mercurială sau cu cadmiu (cu simptome principale agresivitate, iritabilitate) și carență de zinc (un element cu acțiune calmantă, relaxantă, sedativă pentru sistemul nervos).

Chimia anorganică – care studiază substanțele chimice din Natură, folosind ca și instrument principal Tabelul periodic al elementelor – este o componentă fundamentală a înțelegerii modalității de reacție a celulelor corpului omenesc.

Întorcându-ne la celule – pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă în interiorul lor – avem nevoie să definim și câteva noțiuni de ”chimie organică” (adică de studiere a moleculelor ”vii” care intră în structura celulelor noastre).
Diferența dintre molecule ”moarte”, inerte, din pământ și moleculele ”vii”, dinamice, reactive din celulele corpului nostru nu este o diferență chimică (ele au aceeași structură, din punct de vedere al unui chimist), ci este o diferență energetică (dinamică), fizică.
Moleculele vii au ”energie” care le permite să inițieze ”mișcări” în interiorul celulelor și în afara acestora.

Există câteva substanțe vii fundamentale – care intră și în structura alimentelor noastre, și apoi sunt folosite în toate celulele noastre:

- glucide
- lipide și
- proteine

Glucidele (sau carbohidrații) – sunt substanțe organice alcătuite din C (carbon), H(hidrogen) și O (oxigen), ”fabricate” de plante prin procesul de fotosinteză (minerale din sol plus fotoni din lumina solară) și reprezintă combustibilul de bază al ființei umane și al multor animale.
Există glucide simple – cu molecule simple (glucoza, fructoza, galactoza) și glucide complexe (cu multe molecule – precum amidonul – din cereale sau tuberculi, sau celuloza).

Glucidele simple sunt folosite preferențial de celule drept sursă principală de combustibil. Glucoza

intră în celule prin intermediul unui receptor activat de insulină (am prezentat deja mecanismul în lecția anterioară, la epiteliile secretoare). Fructoza intră direct în celule, prin difuziune directă (nu are nevoie de receptori, ”se strecoară” printre moleculele membranei celulare.
Zahărul chimic – este o dizaharidă – numită și sucroză, format din două molecule de glucoză. Pentru că este obținut printr-un proces de triplă rafinare (din trestie sau sfeclă de zahăr – prima rafinare = melasă, a doua rafinare = zahăr brun, a treia rafinare = zahăr alb) – are o moleculă chimică tip acid.

Glucidele sunt cele care furnizează celulelor C (carbonul) esențial pentru ”micile carburatoare” interne ale celulei – numite mitocondrii. Împreună cu oxigenul adus în celule de hemoglobina din globulele roșii ale sângelui (hemoglobina este o substanță cu un atom de Fe (fier), care dă culoare roșie, și este transportorul oxigenului) – carbonul este folosit pentru reacțiile tip ”ardere” (oxidare), în urma cărora rezultă energie – care este apoi ”stocată” sub forma acizilor ATP – și folosită pentru multe reacții celulare.

Reziduurile în urma folosirii glucidelor sunt CO2, dioxidul de carbon și H20, apa. Corpul are mecanisme eficiente de eliminare a lor (prin sistemul venos – CO2, și prin sistemul limfatic – apa cu alte reziduuri) și echilibrare continuă.

Lipidele sunt substanțe organice tot din C (carbon), H(hidrogen) și O(oxigen), dar cu structuri speciale, care le face să nu fie solubile în apă (dizolvate în apă), ci doar în substanțe organice numite hidrocarburi (substanțe tip petrolier).

Ele au rol izolator în organism (vom vedea că întră în structura membranelor celulare, în mod special), precum și rol de depozitare/protecție (vom vedea cum corpul folosește substanțe tip lipidic, în special colesterolul, pentru depozitarea și neutralizarea unor substanțe potențial toxice și pentru repararea unor leziuni produse de acizi, în special în pereții vaselor de sânge).
Ca și structură, ele sunt formate din acizi grași și glicerol (un alcool).
În organism, ele eliberează acizii grași – așadar – grăsimile alimentare consumate constant produc o acidoză marcată în organism.

Totuși, există o serie de acizi grași numiți esențiali, foarte importanți pentru funcționarea sistemului nervos (am văzut că teaca axonilor neuronului – celula principală a sistemului nervos – este formată din mielină = cu structură lipo-proteică). Corpul are nevoie de mici cantități din acești acizi grași esențiali, dar într-o formă simplă, pe care să o poată folosi, fără prea mare consum de energie.
Vom descoperi cum multe semințe mici conțin acești acizi – în cantități apreciabile (semințele de chia, de susan, de in sau de cânepă). Și peștii și fructele de mare conțin acești acizi grași (dar alături de alte substanțe destul de agresive pentru celulele umane).

Proteinele – sunt substanțe alcătuite din aminoacizi – structuri pe bază de N (azot), P (fosfor) sau S (sulf). Sunt esențiale pentru viață, întrucât stau la baza structurii întregului organism viu.
Majoritatea moleculelor dinamice din organism sunt structuri proteice.
Toate proteinele sunt polimeri (combinații) de aminoacizi – în diferite structuri.
În natură există doar 22 aminoacizi esențiali (fără de care nu există viață) – și mii de alte tipuri de aminoacizi variați, implicați în diferite reacții.

Organitele celulare care se ocupă de ”sinteza,, și combinarea de aminoacizi pentru formarea de structuri proteice sunt ribozomii, care alături de sistemul reticular din celulă (prin care se elimină substanțe din celule) reprezintă principala ”uzină” producătoare de proteine a celulelor. Aminoacizii intră în structura ADN-ul, ”tipar”-ul molecular al întregului organism (”cip”-ul computerului – care este corpul omenesc). Așadar – sunt acizi foarte necesari – precum acest acid dezoxiribonucleic (ADN), AVEM NEVOIE ȘI DE ACIZI ÎN CORPUL NOSTRU. Ribozomii sunt structuri celulare

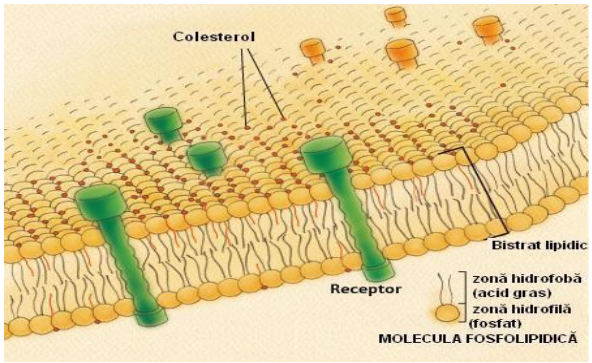
importante ale sintezei proteice. În corpul nostru, organul care face același lucru (sintetizează și proteine, dar și multe alte substanțe, necesare pentru întregul corp) este ficatul.
Ficatul este uzina bio-chimică a corpului nostru. Dacă s-ar construi un combinat chimic capabil să realizeze toate funcțiile pe care știm (până în prezent) că le realizează ficatul nostru, acesta ar trebui să ocupe peste 500 hectare. Iar ficatul face nu numai restructurare și sinteză biochimică – el face și procese de ”transmutație” - în sensul că este în stare să schimbe componentele unele în altele.
Știm deja că ficatul este în stare să transforme lipide (grăsimi) în glucide (zaharuri), dar mai știm și că poate schimba molecule de Ca (calciu) în Si (siliciu) și probabil și mai mult de atât.
Știm foarte puțin despre ”transmutația biologică” (veritabilă) alchimie care se produce în interiorul ficatului.

În ceea ce privește sinteza proteinelor – ficatul are nevoie de aminoacizi – de structuri simple – pentru a-și produce proteinele de care are nevoie.
Orice element din natură care are o structură conține aminoacizi.
Așadar – nu există legumă sau fruct – care au o structură definită – să nu conțină aminoacizi.
Corpul are nevoie de aminoacizi – NU de proteine (structuri în care aminoacizii sunt legați între ei în structuri de variate complexități).

Multe dintre informațiile nutriționale prezente sunt false – pentru că întreaga cunoaștere umană este superficială și falsă. Și atunci când nu știi multe – accepți orice explicație parțială și neadevărată.
Un comentariu despre vitamine – numite și ”amine vitale” (vit-amine). Sunt substanțe proteice prezente în cantități mici în toate alimentele vii, în special în fructe și legume – fiind pentru organism o sursă importanăt de ”amine”.

Aceste structuri se vor combina cu ”acizii” proprii ai corpului și realizează o detoxifiere fundamentală (vitaminele din fructe/legume crude ajută corpul în propriul proces de detoxifiere, nu numai prin ”neutralizarea” acizilor – ca restul mineralelor – dar în special prin ”reciclarea” acizilor, prin refolosirea unor radicali acizi și sinteza de substanțe utile). Vitaminele sunt esențiale atunci când sunt sub formă biologic activă – precum într-un fruct în totalitate, sau într-o legumă în totalitate. Vitaminele ”chimice” din suplimente – sunt parțial utilizabile și încarcă exagerat organismul cu mecanismul de procesare/prelucrare/detoxifiere. Prelucrarea termică a alimentelor distruge complet vitaminele. Și denaturează chimic mineralele prezente.

Tot la capitolul proteinelor, să discutăm încă un pic despre celule și membranele celulare, alcătuie din substanțe numite fosfolipide (combinații între lipide și proteine).
Sunt molecule de grăsime combinate cu substanțe pe bază de fosfor (P). Acestea asigură ”impermeabilitatea” peretelui celulei – orice substanță care intră sau iese din celulă fiind vehiculată prin intermediul unor proteine ”transportoare”.



În interiorul celulei predomină ionii de K (potasiu), iar în exteriorul celulei (așa numitul spațiul

interstițial – sau între celule, predomină ionii de Na (sodiu).
Ionii de Na din exterior trebuie să fie un pic mai mulți decât cei de K intracelular, astfel încât între exterior (mai pozitiv) și interior (ușor mai negativ) să fie menținut un echilibru.
În timpul zilei – datorită luminii solare, a activității mai intense a întregului organism și a tuturor celulelor – ionii de potasiu ies din celulă și cei de sodiu intră în celulă – prin intermediul unui mecanism numit ”transportor”.

http://www.youtube.com/watch?v=iA-Gdkje6pg

Acest mecanism scoate (”donează”) trei molecule de K (potasiu) și introduce (”primește”) două molecule de Na (sodiu) la fiecare mișcare. Astfel încât, în permanență de menține un gradient ușor mai pozitiv la exterior, decât la interior (numit ”diferența de potențial”) - care este cheia vieții (dinamicii, mișcării):
Întotdeauna dăruim 3 și primim 2 – pentru a menține ”diferența de potențial”.

Dăruim un pic mai mult decât primim.

Vorbim tot de biochimie și aici – dar nu numai!
De ce este nevoie de acest gradient ușor ”pozitiv” la exterior?
Pentru că lumina (fotonii) care pătrund permanent în interiorul corpului (prin intermediul moleculelor ”încărcate cu lumină” = glucidele, acizii grași esențiali și aminoacizii din plante!) să poată fi reținuți în exteriorul celulelor.

Fotonii sunt încărcați ușor negativ (conțin electroni liberi) și pentru a fi reținuți de celule – acestea au nevoie să mențină în permanență un gradient ușor pozitiv la exteriorul lor.
Așadar – pentru a menține lumina în apropierea noastră – avem nevoie să fim pozitivi la exterior.
Negativul există și el și în interior, dar dacă este depășit de latura pozitivă – lumina rămâne alături de noi. Lumina rămâne cu fiecare dintre celulele noastre și atunci întregul corp este armonizat – acordat la Universul din care face parte – la Sursa vieții pe pământ.

Celulele rețin lumina și își mențin viața/dinamica (și funcționarea).
Fiecare celulă este o entitate conștientă – fiecare celulă este o entitate luminoasă.
Suma tuturor celulelor = corpul nostru – este o comunitate din entități luminoase și devine și el o altă entitate luminoasă (când toate părțile sale componente sunt luminoase).

Spuneam despre celule că în timpul zilei, sodiul pătrunde la interiorul celulelor și potasiul iese la exterior. Lumina zilei, lumina soarelui – este cea care influențează majoritar această deplasare de ioni între exteriorul și interiorul celulei. Pe măsură ce se acumulează din ce în ce mai mult sodiu în celule – începe să se simtă o stare de oboseală, de îngreunare. Către seară – apare oboseala intensă, cu nevoia de oprire a activității majorității sistemelor din corp (odihna). În timpul somnului de noapte, luna și repausul complet al corpului fizic (posibil doar când mintea rațională/superficială este ”decuplată”) determină inversarea mișcării – și atunci sodiul iese din celule și potasiul reintră în celule. După un somn bun de noapte – toate celulele/întregul organism – se simt înviorate și revigorate.

Așa cum observați – la nivel de celule – Na (sodiul) este cel cu rol ”tonic” - activ, dinamic și K (potasiul) este cel cu rol relaxant, de refacere.
La nivelul organismului – vom observa cum Ca (calciul) este cel cu rol ”tonic”, activ, dinamic – folosit în toate mecanismele de contracție și activitate musculară, iar Mg (magneziul) cel cu rol relaxant, de refacere.

Acești cationi, ”ioni pozitivi”, ioni de ”dăruire” sunt printre cei mai importanți în organism.

De aici și ”exagerările” existente în medicină în tratamentul cu suplimente minerale – în special cu substanțe pe bază de calciu și magneziu (pentru că s-a observat pracic efectul lor):

În orice urgență medicală – de câte ori ajungeți la spital într-o stare de rău intens – primele măsuri de prim ajutor sunt perfuziile intra-venoase fie cu ser fiziologic (clorură de sodiu diluată 9mg/ml), fie cu calciu, fie cu soluție Ringer (clorura de sodiu, clorura de calciu, clorura de potasiu).
Oricine primește o perfuzie cu aceste substanțe se simte mult mai bine.
Indiferent de problema de sănătate care a produs starea de rău.

De ce?
Pentru că aceste substanțe sunt principalele ”sisteme de tamponare”/echilibrare a acidozei organismului, indiferent de cauza ei – aceste substanțe fiind recunoscute de organism ca benefice, întrucât fiecare celulă le folosește în mod constant pentru propriile echilibrări.
Vor acționa asupra corpului NUMAI substanțele recunoscute de celule/corp ca existând și în mediul intern al corpului.

O aplicație practică și mai interesantă pornind de la această cunoaștere este legată de ”măsuri de prim ajutor” pe care le puteți folosi acasă în orice fel de ”urgență” medicală (care înseamnă, în primul rând, o ”acidoză” marcată).
Coajă de ou pisată, cu puțină miere și zeamă de lămâie și multă apă.
Sau în limbaj chimic, carbonat de calciu, cu glucoză+fructoză și acid citric (care sa transforme carbonatul de calciu în citrat de calciu, mai reactiv!).

Cunoașterea chimiei anorganice și organice ne va ajuta să înțelegem foarte multe când vom discuta despre ”acidoză”, despre alimente și acțiunea lor asupra organismului.
Vom mai detalia noțiunile de biochimie discutate și repeta toate explicațiile lecțiilor anterioare – aproape la toate lecțiile despre nutriție.
Așa încât, să nu vă speriați de multitudinea informațiilor.
Ele se vor repeta de atâtea ori pe parcusul lecțiilor următoare, încât cu siguranță multe vă vor deveni familiare.

Studiul celulelor – la toate nivelele – fiziologie, biochimie, fizică – ne învață lecții importante.
Studiul membranei celulare ne-a învățat că
PERCEPȚIA MODIFICĂ EXPRESIA GENETICĂ ȘI COMPORTAMENTUL CELULEI.
MENȚINEREA ECHILIBRULUI POZITIV/NEGATIV ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ.
LUMINA APARȚINE PĂRȚII POZITIVE.
ECHILIBRUL DĂRUIRE-PRIMIRE (3:2) = VIAȚĂ
VIAȚA ESTE DINAMICĂ PERPETUĂ, ARMONIZATĂ CU UNIVERSUL DIN JUR – MICROCOSMOSUL ESTE PERMANENT LEGAT DE MACROCOSMOS.
CONȘTIENȚA este celulară – adică este corporală. (NU mintea este conștiență, ci corpul este conștiență=lumină).

Cunoașterea este fascinantă.
Sper ca sunteți de acord cu mine.
Pe măsură ce pătrundem mai în profunzime în secretele vieții și înțelegem din ce în ce mai multe despre minunatul nostru corp omenesc – realizăm multe:

1) acceptăm cu ușurință explicații parțiale și eronate ale ”oamenilor de știință” și ale tuturor celor din jurul nostru; majoritatea nu au habar despre ce vorbesc (după toate lecțiile de până acum, voi și cum mine credeți că știm ceva?....doar am ”zgâriat” un pic suprafața cunoașterii! Felicitari nouă tuturor!).
2) Știm infim de puțin despre cine și ce suntem – în interiorul și în exteriorul nostru. Începem să aflăm, din toate lecțiile de mai sus – că suntem MULT MAI MULT decât am crezut

vreodată – că suntem un mic Dumnezeu pentru miliardele noastre de celule – și că suntem RESPONSABILI pentru buna funcționare a tuturor celulelor. Fericirea a miliarde de mici supuși muncitori depinde de ce mâncăm, ce bem, ce punem pe piele, ce vorbim și ce gândim. Cum ne simțim aflând ce responsabilitate uriașă avem? Personal – am fost și sunt zguduită în profunzimea sufletului de amploarea acestei revelații. Această responsabilitate odată conștientizată, ne schimbă complet viața. Nu mai putem fi nepăsători – nu ne mai putem comporta inconștient, precum copiii răsfățați – DEVENIM SUFLETEȘTE ADULȚI.

3) Curățând fiecare celulă din corpul nostru fizic, permitem fiecărui mic ”cetățean” al corpului, fiecărei celule să devină ”luminoasă”, ”conștientă” de prezența luminii din jurul ei (dacă celula este în dezechilibru, ea nu poate percepe lumina, chiar dacă este prezentă!) Dacă fiecare celulă este conștientă de prezența luminii, întregul corp devine conștient de prezența luminii! Conștiența, definită uneori și ca ”iluminare” este o funcție a corpului – nu o funcție a minții! Incredibil – dar adevărat – iar noi toți căutăm iluminarea într-o direcție eronată (folosind în special mintea și rațiunea). Responsabilitatea pe care o avem, de a curăța și vindeca fiecare celulă din corpul nostru – este calea principală către ILUMINARE = conștiența apartenenței la întreg.
4) Învățăm despre valorile fundamentale ale vieții – dăruirea și primirea. Ele nu sunt simple valori morale, din cărțile de religie, ci adevărate procese ale vieții, regăsite la multe nivele (noi le-am descoperit în celule, dar le vom descoperi și în toate metabolismele). Este important să dăruim mai mult decât primim. Dar....este important ȘI SĂ PRIMIM! Majoritatea oamenilor înțeleg greșit aceste principii – toți se grăbesc să dăruiască – și foarte puțini învață să primească. Dăruim 3 – primim 2. Important este să menținem echilibrul.

Școala SĂNĂTATE 5D este darul meu de energie și iubire pentru voi toți.
Primiți-l cu toții (deja ați dăruit Fundației ”recompensa” taxei cursului – așa că echilibrul este menținut!) și ulterior, dați-l mai departe – atunci când îl aplicați practic și deveniți echilibrul despre care discutăm de la începutul cursului.

ECHILIBRUL ACID – ALCALIN.
Echilibrul negativ – pozitiv
Echilibrul zi – noapte
Echilibrul masculin – feminin
Echilibrul limfatic - sânge
DUALITATEA = care înseamnă VIAȚA pe pământ.
http://www.youtube.com/watch?v=fYZYL6CWjYU

Și un ultim comentariu, de ordin practic.
După ce v-am prezentat doar o parte infimă a echilibrul fantastic ce trebuie menținut continuu între zecile de componente ale corpului – credeți că ”suplimentele naturale” tip ”pastile” – cu vitamine, magneziu, calciu, fier sau alte câteva componente – reușesc să aibă o influență pozitivă asupra COMPLEXITĂȚII și VASTITĂȚII mecanismelor existente în biochimia celulelor noastre?

Nu cumva ne păcălim singuri și ne amăgim că ”facem ceva bine”, când de cele mai multe ori, facem mai mult rău decât bine?
Exact cum am făcut și cu mâncarea mii de ani.
Am crezut că ce am introdus în corp au fost ”alimente” și am descoperit că ne-am otrăvit lent, generație după generație.

Așa încât, atunci când vine vorba despre ”suplimente naturale” – despre ”minerale și vitamine” – pe care toată lumea le înghite cu multă ușurință, chiar mai ușor decât mâncarea – vă rog să vă gândiți bine de tot.
Reluați la citit lecția de mai sus.

De câte ori este nevoie.
O consider una dintre ”cheile” importante ale întregii Școli.
Dacă pricepeți cum stau lucrurile la nivelul fundamental al chimiei – nu vă mai puteți lăsa ”păcăliți” de nimeni din industria alimentară sau farmaceutică, care va pretinde că ”substanța X sau Y” este un ”panaceu” sau oferă o ”vindecare miraculoasă”.

Cantitatea de informație pe care o oferă fiecare lecție în parte este foarte mare.
De aceea este nevoie de TIMP și de energie, precum și de o minte limpede – să o puteți înțelege și integra.
Reveniți la lecțiile din urmă, după ce ați mai avansat în cunoaștere.
De fiecare dată, veți descoperi lucruri noi de aprofundat și înțeles.

Succes la studiu tuturor!

LECŢIA 9 - STADII DE DEZVOLTARE/INVOLUŢIE CELULARĂ

Am învățat în lecțiile anterioare mai multe despre structura celulelor și a țesuturilor (= asociere de celule îndeplinind aceeași funcție și având același aspect), despre organitele celulare și funcțiile lor și despre biochimia celulei și substanțele minerale și organice implicate în funcțiile celulare.

Vom discuta în prezenta lecție despre evoluția celulelor – de la apariția lor la dispariția lor – cu alte cuvinte – despre ciclurile de viață ale celulelor.

Și înainte de a cunoaște mai multe despre VIAȚA unei celule, vom discuta despre elementul cel mai important, considerat ”esența vieții celulei” și ”depozitarul memorie tuturor informațiilor despre întregul organism” - ADN-ul = acidul dezoxiribonucleic.
Descoperirea structurii acestei molecule a fost realizată acum 50 de ani, de către cercetătorii James Watson și Francisc Crick - o poveste interesantă, pentru cunoscătorii de engleză http://www.ted.com/talks/james_watson_on_how_he_discovered_dna.html
De atunci încoace – această moleculă care stă la baza vieții celulare a continuat să fascineze oamenii de știință, dar și căutătorii spirituali. Pentru că majoritatea au descoperit-o ca existând deja în toate tradițiile și mitologiile popoarelor de pe tot globul pământesc!

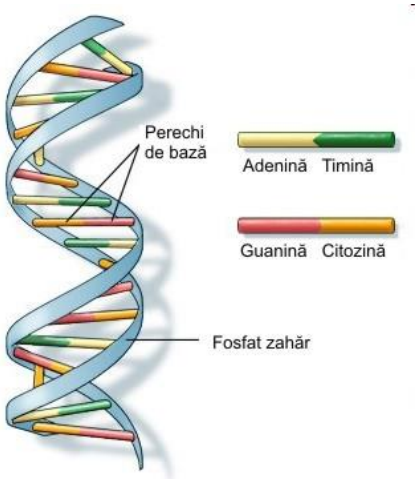
Ce este ADN-ul?

http://www.youtube.com/watch?v=2Rn_Av_9a4Q

ADN-ul este o structură chimică depozitară de informație.

http://anatomie.romedic.ro/adn

Are o formă de spirală dublă, cele două spire fiind reunite între ele prin legături chimice – care apar ca ”treptele” de legătură – iar întreaga structură se bazează doar pe patru molecule denumite adenină,



guanină, citozină și timină (sau prescurtat A, G, C, T).

Din combinațiile infinite posibile între cele patru molecule – apar nenumărate tipuri de programări de coduri – care stau la baza depozitării informației necesare apariției unui organism viu.

Structura de spirală dublă ne amintește imaginile ”șerpilor” împletiți din toate simbolurile antice.

7.1

7.2

7.3

Gregg Braden – în cartea sa ”Codul lui Dumnezeu” - discută despre ADN și misterele sale structurale, făcând legături foarte interesante.

O altă cercetătoare spirituală, Jonette Crowley, spune că ar fi util să ne imaginăm moleculele de ADN uman ca fiind asemenea unor ”receptori” de informație, precum antene de satelit minuscule orientate sper cosmos. Și astfel, ADN-ul NU ar reprezenta ”depozitarul” de informație al organismului ci doar antena prin intermediul căreia ne ”conectăm” (ne ”log”-ăm) la Depozitul Universal de Informație al Universului (ce este un ”câmp energetic imens, precum I-Cloud sau alte aplicații tip depozitare Internet).

Dr. Bruce Lipton, în cartea sa ”Biologia credinței” spune: ”Comportamentul biologic și activitatea genelor se află în legătură dinamică cu informația din mediul înconjurător ce este descărcată în celule”.

Așadar – mulți dintre cei mai avansați cercetători și oameni spirituali ai lumii sunt de acord că abia suntem la începutul înțelegerii alcătuirii noastre interioare.
ADN-ul ca și ”antenă receptoare” – este o idee revoluționară – care acceptată, testată și validată – poate modifica COMPLET conceptul de învățământ!

Nu mai este nevoie să ”memorăm”, să ”stocăm”, să repetăm și să pierdem timp ”înmagazinând” și întreținând arhivele! Ci va fi suficient să învățăm să folosim eficient ”antenele” și să învățăm ”adresele” și modul de aceesare pentru ORICE FEL DE INFORMAȚIE din Univers.

Posibilitățile ce pot apare din această nouă paradigmă depășesc cele mai îndrăznețe pelicule SF existente pe piață!

În lecția precedentă, am aflat cum fiecare celulă ”atrage” fotonii de lumină din jur la exteriorul membranei sale celulare (care are nevoie să fie ușor polarizată pozitiv la exterior). Acum înțelegem și mai mult cum celula este ”programată” (sau influențată) de către ceva din exteriorul ei.
Bruce Lipton compară ADN-ul celulelor cu cheia de la o mașină – care totuși nu se poate conduce singură.

ADN-ul doar ”pornește” programul organismului.
Modul în care răspund celulele la mediul înconjurător depinde de *felul în care este perceput* acest mediu înconjurător.

PERCEPȚIA CONDIȚIONEAZĂ REACȚIA FIECĂREI CELULE ȘI A ÎNTREGULUI CORP.
Mediul de la care ADN-ul celular percepe informația este ÎNTREGUL UNIVERS – indiferent de spațiu și timp.
În fizica particulelor – ideea unei conexiuni atât de strânse și cosmice se numește *nonlocatitate*.
Înseamnă că particulele de materie sunt atât de complet interconectate unele cu altele încât ele

comunică prin timp și spațiu.
Cu alte cuvinte – un lucru se află peste tot în același timp.

Sau tot cu alte cuvinte – putem accesa cu ajutorul celulelor noastre (și ”receptorilor” din ADN) – orice informație aflată în spațiu și în timp!
Nu există trecut sau viitor, nu există aici și acolo – există doar INFORMAȚIE - și orice, oricând poate fi ”accesat” și experimentat!
(ne vom explica, în acest mod, toate ”re-amintirile” și ”re-trăirile” pe care le avem în procesul de detoxifiere, toate stările emoționale și fizice ce amintesc de traume trecute, nu doar din această viață!).

Fizica modernă ne-a arătat că, în plus față de materia și energia care însumează Universul, există un element invizibil care produce coerență instantanee și comunicare pretutindeni în Univers.
Unii numesc acest element - ”câmpul” sau ”matricea” lumii noastre (Gregg Braden – a scris o carte intitulată ”Matricea Divină”, la fel și Lynne McTaggart ”Câmpul”).
Asta înseamnă faptul că organismul uman, prin mecanismul ADN-ul celular, este programat să primească informații de peste tot și oriunde

Important de notat este faptul că programarea sau depozitarea informațiilor preluate din Cosmos nu se produce într-un singur loc anume – ci este distribuită în mod holografic în întregimea sa.
Ceea ce pare separat în realitatea noastră, este de fapt, ***interconectat.***

Când începem procesul de ”vindecare” și ne concentrăm pe derularea lui în timp și în spațiu – suntem ghidați continuu - și suntem orientați către oamenii – întâmplările - și resursele de care avem nevoie în acest proces!

Fizicianul David Bohm postulează că ordinea explicită – realitatea aparent separată – este o proiecție a invizibilului, dar implică o ordine fundamentală în care totul este un întreg unitar.

Întorcându-ne la metafora ADN-ul – ca o antenă de satelit – informația pe care acesta o accesează și transferă depinde de ”sateliții” pe care acesta îi urmărește.
”Paleta de frecvențe” în care o persoană operează în mod normal – determină realitatea înconjurătoare și răspunsul la ea.

Dacă o persoană este foarte ”materialistă” și ”împământată”, fără nici o preocupare pentru dezvoltarea spirituală, ADN-ul celulelor recepționează vibrațiile și selectează din mediul încojurător acele circumstanțe corespunzătoare – persoana se va confrunta doar cu situații ”materiale” și ”pământești” și va avea aspirații ”materiale” (deloc spirituale).

Oamenii de știință spun că 97% din ADN-ul celular este ”inutil”, nefiind implicat în transmiterea genetică propriu-zisă.

Cum deja am învățat că în Natură nu este nimic inutil, nimic în plus, nimic ”ne-eficient”, deja putem ”suspecta” că această cantitate imensă de ADN pe care o deținem în celulele noastre reprezintă potențiale de comunicare cu lumea înconjurătoare și accesarea unor frecvențe multiple – toate aflate la dispoziția noastră.

ADN-ul tuturor are potențialul de a recepționa orice – însă la majoritatea oamenilor el poate să nu fie încă ”acordat” acelor frecvențe sau dimensiuni.

David Icke, în cartea sa provocatoare ”Iubirea infinită este singurul adevăr, restul este iluzie” apărută la Editura Daksha, 2011 – are o revelație cu privire la ADN – ca fiind receptorul prin care

noi toți suntem ”cuplați” la matricea holografică care este Universul în care se dorește ca noi toți să trăim.

Robert Morse vorbește foarte mult în teoria sa despre detoxifierea cu fructe și legume crude despre ”vibrația” energiei fructelor și legumelor, ca modificând fundamental vibrația celulelor corpului nostru. Fructele aduc vibrația luminii solare și a sevei pământului – reunite într-un produs perfect.
Strategia 5D intenționează – în mod special – o schimbare a ”energiei” fiecărei persoane, o ”desprindere” de energia ”moartă” a alimentelor gătite (prin foc) și o accesare constantă a energiei ”viului”.

Pentru că fizica este o știința extraordinară de cunoaștere a lumii, cea pe care se sprijină chimia, biologia, anatomia și fiziologia – v-aș încuraja să studiați, în măsura în care aveți timp la dispoziție – teoriile legate de ”câmpul unificat al Universului”.
Sunt mulți fizicieni moderni – a căror spiritualitate a permis dezvoltarea științei în direcții extensive incredibile.

Unul dintre ei este Nassim Haramein – și vă recomand să vizionați cât mai mult din seminarul său despre Teoria unificată a câmpului – tradus și în lb. română.

http://www.youtube.com/playlist?list=PL5250929CB2D231B9

Altul este Amit Goswami, care apare în filmul ”What the bleep do we know” și în documentarul ”Renașterea lui Dalai Lama”. El este autorul cărților ”Doctorul cuantic – ghidul unui fizician pentru sănătate și vindecare” și ”Universul conștient de sine”, apărute la Editura Orfeu 2000.

ADN-ul a fost ”cheia” trecerii între chimie (este o structură alcătuită din molecule) și fizică (este o structură depozitară de informație / sau receptoare de informație, pe care o poate transmite mai departe).

O întrebare care se poate pune în acest moment – înainte de a discuta mai multe despre fazele evoluției celulelor – ar fi – ***cum poate fi influențat ADN-ul celulelor noastre***?

Cercetătorii au descoperit ceea ce misticii, vindecătorii și șamanii știau de veacuri: că suntem programabili prin cuvinte, limbaj și gândire.
Lingviștii au aflat că aceleași reguli de bază și sintaxă folosite în toate limbajele sunt folosite și de codul nostru genetic. Prin urmare – ei concluzionează că limbajul este o reflecție intrinsecă a ADN-ului nostru. Mai mult – ***limbajul poate influența ADN-ul și informația genetică***.

Biofizicianul rus Piotr Garjajev a descoperit că ”substanța vie a ADN-ului va reacționa totdeauna sub acțiunea razelor laser modulate lingvistic sau chiar a undelor radio, dacă este folosită frecvența (sunetul) corectă. Acest lucru explică, în sfârșit, în mod științific, motivul pentru care afirmațiile, hipnoza și restul tehnicilor au efecte atât de puternice asupra oamenilor. Este complet normal și natural ca ADN-ul nostru să reacționeze la limbaj”.

În acest moment al lecției – vă reamintesc că vom avea module întregi dedicate explorării interacțiunii dintre corpul omenesc și mediul înconjurător.
Aici vom sublinia doar faptul că înțelegând modalitatea în care corpul omenesc și toate celulele sale, întregul său ADN se ”aliniază” la mediul în care se află – vom înțelege de ce ”devenim” mediul înconjurător.
Mediul devine corpul nostru – prin alimentele pe care le introducem în corp și care se transformă în corpul nostru și prin informațiile pe care le introducem în minte – și care se transformă în mintea noastră.

De aici și apelul continuu la RESPONSABILITATEA pentru fiecare secundă din viața noastră și pentru DISCIPLINĂ interioară – ce trebuie construită pas cu pas – într-un Univers/organism perpetuu în schimbare.
Dacă ați aflat până în prezent că atât corpul pe care îl aveți, cât și mintea care îl ”conduce” sunt uriașe depozite de reziduuri (necurățate de zeci de ani) – începeți să înțelegeți profunzimea stagnărilor și a blocajelor – fizice, emoționale și mentale – cu care ne confruntăm cu toții în prezent.

Să ne întoarcem la fazele de evoluție ale celulelor – pentru a încheia înțelegerea micro-universului din interiorul corpului nostru.

Așa cum vă spuneam în fiecare lecție – VIAȚA ÎNSEAMNĂ DINAMICĂ.
Nimic nu stagnează și nimic nu este la fel în corpul nostru și în viața noastră. Stabilitatea aparentă a structurii sau vieții noastre este doar o iluzie. De fapt, cu toții ne schimbăm continuu și ne adaptăm continuu la mediul înconjurător în continuă schimbare.

Viața medie a celulelor din corpul nostru depinde de tipul de celulă. În corp există aproximativ 10 trilioane de celule, care sunt de aproximativ 200 feluri – la corpul omenesc adult. Unele celule au viață foarte scurtă, altele pot rămâne în corpul persoanei dinainte de naștere și până la moarte.
Durata medie de viață a unei celule variază între câteva ore (unele celule din sânge), 10 zile (celule din receptorii gustativi), o lună (celulele pielii), 15 ani (celulele musculare) sau o viață întreagă (celulele nervoase). Aceasta este vechea teorie din cărți, conform căreia neuronii – celulele nervoase specializate în conducerea impulsurilor electrice prin corp – nu se refac dacă sunt distruși și trăiesc cât timp trăiește corpul. Se pare că totuși schimbarea dietei și detoxifierea – duc la posibilitatea regenerării și refacerii celulelor nervoase (lent, dar posibil).

Regulile vechi și descrierile din toate cărțile de medicină sunt valabile pentru organismele umane care se hrănesc, de milenii, cu hrană preparată termic.
Când se schimbă această condiție, și celulele încep să primească alimente proaspete și VII – fructe și legume mai ales – se pare că se schimbă și regulile.

Celulele musculare sunt și ele, la rândul lor, de mai multe feluri, așa cum ați învățat în lecția despre funcțiile celulare: celule cardiace, celule musculare striate (scheletice) sau celule musculare netede. Aceste celule conțin filamente care ajută contracția și relaxarea mușchilor, ceea ce produce mișcarea. Deși celulele musculare mor și ele, sunt printre celulele cele mai longevive ale corpului, având o viață de aproximativ 15 ani. Majoritatea celulelor corpului trăiesc mult mai puțin, unele având o viață de câteva ore, altele de câteva zile sau de câteva luni.
De exemplu, celulele mucoasei intestinului trăiesc, în medie, 2-3 zile.

Celulele pielii se refac în general la 28-30 zile (așadar, noi ne înoim pielea în fiecare lună, pierzând un strat fin de celule distruse – tocmai stratul care formează ”praful” din multe case). Unghiile de la mâini și picioare cresc circa 3 mm pe lună. Unghiile de la mâini cresc mai repede decât cele de la picioare – refacerea unei unghii la mâini având loc în circa 4-6 luni, iar la picioare – până la 1 an de zile. Vara, unghiile cresc mai repede decât iarna (efectul alimentelor crude – fructelor și legumelor!), la mâna dominantă cresc mai repede decât la cealaltă (activitatea intensifică drenajul limfatic și rata de înlocuire a țesuturilor).

Neutrofilele – celule din categoria leucocitelor (din sânge), care se ocupă de distrugerea bacteriilor – trăiesc câteva ore, până la o zi.
Eritrocitele (celulele roșii ale sângelui) trăiesc aproximativ 3 luni (estimarea vieții eritrocitelor a arătat că acestea pot trăi între 20 și 200 zile). Dacă eritrocitele au o formă modificată (în seceră sau ”în tras la țintă”), adică o formă anormală – atunci ele trăiesc circa 10-20 de zile (și pot duce la apariția unei forme de anemie).

Celulele ficatului au o durată de viață de 8-16 luni.
Așa cum menționam, celulele din mugurii gustativi trăiesc 10 zile.
Spermatozoizii trăiesc 3 zile, iar ovulul doar 48 de ore.

Durata medie de viață a celulelor este funcție de tipul și sănătatea acestor celule. Mulți cercetători afirmă că durata de viață a unei celule depinde de nutriția acesteia și de modul în care îndepărtează reziduurile celulare.

În fiecare minut, în corpul nostru mor aproximativ 300 milioane de celule.
În marea lor majoritate – aceste celule sunt rapid înlocuite de celule noi, datorită unui proces numit mitoză celulară (sau diviziune celulară).

Aceste date sunt totuși obținute pe organisme omenești cu nutriție ”obișnuită”, bogată în proteine, în care fenomenele de distrucție celulară sunt foarte avansate.
Nu s-au făcut studii pe organismele celor care se hrănesc cu hrană vie, la fructarienii sau raw-veganii de ani de zile.

Așa încât toate informațiile pe care vi le prezint – sunt doar cu titlu informativ. Pentru că celulele sănătoase, bine hrănite și bine ”îngrijite” (și curățate”) pot trăi foarte mult. FOARTE MULT. Indiferent de țesutul despre care vorbim.

Celulele din corpul nostru au un ciclul de evoluție – de apariție – viață și degradare/dispariție – care este foarte evident în organismul oamenilor – întrucât majoritatea se află într-o stare avansată de toxicitate și degradare. Toate descrierile pe care le facem în prezenta lecție se referă NUMAI la starea ”normală” a corpului care consumă hrană ”tradițională” zeci de ani.

EVOLUȚIE CELULARĂ

Majoritatea celulelor din corpul nostru provin din ”***celule stem***” = celule tinere, embrionare, nediferențiate, din care provin toate celulele specializate, diferențiate, care ulterior se grupează și formează diferitele țesuturi și organe, ce îndeplinesc funcții variate.
Celulele stem se găsesc în organism pe toată perioada vieții omului adult și reprezintă ”izvorul” de reînoire a tuturor celulelor corpului, de-a lungul timpului.
http://www.youtube.com/watch?v=mUcE1Y_bOQE
Datorită lor – are loc continuu procesul de înoire, refacere și regenerare a tuturor celulelor îmbătrânite, slabite, degradate sau degenerate.
Celulele stem se găsesc atât în măduva osoasă (și se numesc celule stem hematopoetice), cât și în celelalte țesuturi (fiind denumite celule stem mezenchimale).

Celulele stem se mai numesc și ”*pluripotente*” întrucât pot să dea naștere oricărui tip de celulă de care are nevoie organismul (sunt exact precum mugurii la arbori – care pot da naștere oricărui tip de țesut de care are nevoie copacul – de aceea – gemoterapia – terapia cu muguri din plante, este un fel de terapie cu ”celule stem” ale copacilor!).
Prin definiție, celulele stem se pot ”divide” și pot da naștere la ”copii celulare”, în mod nelimitat, această capacitate fiind denumită ”*auto-reînoire*”. Ele nu dau naștere numai la celule stem, ci și la alte tipuri de celule ”diferențiate” de care organismul are nevoie.

A doua etapă – după cea de ”celule stem” - este etapa de ”diferențiere” - acea etapă în care fiecare celulă începe să se ”specializeze” în a îndeplini anumite funcții și a intra în structura anumitor țesuturi și organe. Această etapă începe foarte devreme, în primele zile de viață intra-uterină – și

inițiază trecerea de la etapa de morulă, la cea de blastocist (revedeți lecția cu ”Sarcina” pentru re-amintire).
”Specializarea” celulară continuă reprezintă regula în organismele adulte – majoritatea celulelor din corp fiind ”diferențiate”. Ele au structuri specifice, adaptate funcțiilor pe care fiecare le are de îndeplinit.
Am discutat despre tipurile de țesuturi: epitelial, conjunctiv, muscular și nervos (lecția 2.2) și funcțiile specifice pe care fiecare le îndeplinește.
Fiecare celulă a unui țesut are o durată de viață variabilă, în condiții ”normale” de echilibru a organismului (care poate fi scurtată sau prelungită, funcție de starea fluidelor ce deservesc celula – de starea sângelui și a sistemului limfatic – așa cum am discutat în prima lecție a primului Modul).
Dacă celula își primește nutriția de care are nevoie, iar reziduurile sale acide sunt îndepărtate la timp de către sistemul limfatic, atunci își va trăi ciclul de viață fiziologic complet – pentru tipul său caracteristic. Sau poate trăi foarte mult, într-o stare foarte bună. Nu știm încă – întrucât nu cunoaștem ființe umane aflate în stare de sănătate și funcționare deplină a organismului omenesc.

A treia etapă este cea de degradare și ulterior, moartea.
Există mai multe posibilități de evoluție ”patologică” a celulelor.
Celulele care sunt intoxicate cu propriile reziduuri, ce nu pot fi eliminate, la care se adaugă și alte substanțe toxice, nu se mai pot oxigena – și își schimbă modalitatea de funcționare de la un metabolism bazat pe oxidare aerobă (în prezența oxigenului) – la un metabolism bazat pe oxidare anaerobă (în absența oxigenului).
Aceste celule foarte intoxicate își pierd abilitatea de a mai recepționa semnalele nervoase de la sistemul endocrin și sistemul nervos, semnale care indică ritmul ”caracteristic” de viață – cât să trăiască și când să fie înlocuite. Și atunci, apar diferite posibilități de evoluție a lor:

Degradarea și apariția reacțiilor auto-imune
Dacă celulele sunt foarte slăbite și încep să nu mai asculte semnalele proprii ale sistemului reglator intern, atunci intră în acțiune propria imunitate a corpului (care se ocupă de paza ”mediului intern” și protecția tuturor celulelor active de posibili invadatori). Corpul decide să-și sacrifice propriile celule, atât de slăbite încât riscă să devină periculoase pentru celelalte celule. Așa apar anticorpii împotriva propriilor celule – și se declanșează în organisme ceea ce numim ”boli auto-imune”.

Degradarea și moartea celulară prematură
Multe dintre celulele slăbite, intoxicate mor mai devreme decât este prevăzut biologic și este nevoie să fie îndepărtate din organism de către macrofage și limfocite killer (constituienți ai sistemului imunitar) și înlocuite cu celule noi. Dar celulele mai beneficiază de un mecanism de moarte – numit *apoptoză* (sau ”sinucidere celulară”) - care este un mecanism prin care celulele se sacrifică pentru binele celorlalte celule. Este unul dintre cele mai fascinante mecanisme studiate de biologia celulară.

http://www.youtube.com/watch?v=9KTDz-ZisZ0

Este un proces intern complex – o întreagă ”cascadă” de evenimente intra-celulare (descrise în filmul de mai sus), în urma cărora se activează o serie de structuri din interiorul celulei care o degradează din interior.
Privind la aceste modalități de reacție și la variantele între care celulele au posibilitatea să aleagă să reacționeze – ești uimit/copleșit încă o dată de inteligența Naturii/Creatorului computerului biologic care este organismul omenesc! Și realizezi posibilitățile uriașe ale unor celule sănătoase, aflate într-un mediu intern sănătos!

Degradarea și transformarea în celule canceroase
Celulele slăbite, intoxicate, care funcționează pe mecanisme anaerobe, se pot transforma într-un fel

de celule de tip ”embrionar” - dar lipsite de orice control, care încep să se înmulțească haotic, necontrolat, ne-ascultând de nici un fel de regulă și care scapă chiar și acțiunii sistemului imunitar (depășit) al organismului. Se transformă tot într-un fel de ”celule stem” - dar deviante (ca niște copiii sălbatici, agresivi, scăpați complet de sub orice control). Corpul nu mai este în stare să folosească nici un mecanism de apărare, iar celulele nu mai sunt în stare să-și folosească apoptoza.

http://www.youtube.com/watch?v=IeUANxFVXKc

În acest filmuleț puteți urmări modul de diviziune echilibrat al celulelor normale, și cel complet anormal al celulelor canceroase – care se răspândesc cu viteză în organism.
Celulele canceroase și modul lor haotic de dezvoltarea mi-a amintit de o gloată de răzvrătiți, care sunt atât de răniți pe interior, atât de suferinzi, încât devin insensibili la binele tuturor celulelor din jur – orice comunicare cu cei din jur a fost complet întreruptă.

Cancerul înseamnă transformarea celulelor proprii ale corpului – care au fost parte dintr-o mare comunitate ce a lucrat împreună mult timp – într-un grup agresiv/feroce de predatori/paraziți – care atacă și omoară totul în jur, dar omorând organismul, vor muri și ei/ele.
Celulele canceroase îmi amintesc de germani și japonezii celui de-al doilea război mondial, de americanii care invadează Vietnam-ul, Irak-ul, Afganistanul, de ”revoluția” românească de la 1989, în care oamenii s-au împușcat între ei – celulele canceroase îmi amintesc de RĂZBOI – care este o ocupație omenească ce apare atunci când oamenii uită că fac parte din aceeași specie, că sunt celulele componente ale unui mare organism. Apare când celulele/oamenii – NU MAI COMUNICĂ între ele sau cu exteriorul.
Cu alte cuvinte – celele tumorale pierd conștiența apartenenței la întreg – și devin INCONȘTIENTE. Exact precum oamenii care rănesc alți oameni.

CANCERUL ESTE INCONȘTIENȚĂ.

Moartea naturală a celulelor este o altă posibilitate de evoluție celulară, care apare datorită îmbătrânirii și uzării în cursului funcționării zilnice continue a tuturor celulelor din corp.

Celulele moarte, degradate, slăbite, degenerate sunt îndepărtate din corp, sub formă de reziduuri acide, laolaltă cu reziduurile din funcționarea celulară – prin intermediul căilor de eliminare ale corpului – calea principală: marele sistem limfatic, cu eliberare la exterior prin aparatul urinar (rinichi), alături de calea digestivă (pentru reziduurile alimentare și alte toxine intrate în corp) și căile secundare accesorii: pielea, mucoasele și căile respiratorii.

Dr. Fernando Pitera spunea că celulele corpului nostru, dacă sunt bine ”întreținute” - pot funcționa sau se pot înlocui/reface/regenera la infinit, iar corpul noastru poate trăi biologic sute de ani – în stare bună. Pitera spunea, ca și dr. Morse, de altfel, că principala condiție de sănătate este buna calitate a fluidelor corpului – sângele (nutriția) și limfa (curățenia).
Mitologia omenească face referiri la perioade din pre-istoria omului, în care viața de sute de ani era normalul.

Țineți minte că am discutat la celulă despre ”câmpul toric” și despre posibilitatea existenței unei surse de energie proprie a fiecărei celule, sursă auto-regenerabilă? La fel cum pentru organismul omenesc există această sursă auto-regenerabilă?
Când este aceasta funcțională?
De ce pare că nu există la majoritatea oamenilor? La majoritatea celulelor?
Ce anume îi blochează funcționarea?
Sunt întrebări pe care le putem doar pune, pentru că răspunsurile sperăm să le găsim (practic) împreună. Teoriile sunt speculații și știința noastră este plină până la refuz de ele.

Ființa umană prezentă trăiește 70-90 ani, din care doar 30-40 de ani sunt viață activă tip adult, în totalitatea puterilor sale.

Este o viață prea scurtă pentru a putea învăța suficient, pentru a realiza cu ce ne confruntăm pe acest pământ, care sunt principalele probleme ale noastre și pentru a avea timp să găsim soluții creatoare.
Ființa umană învață prin cicluri de repetare/greșeală/corectare – știm cu toții din proprie experiență că avem nevoie de zeci și sute de repetări ale unui comportament pentru a deveni ”automat” o parte din noi.

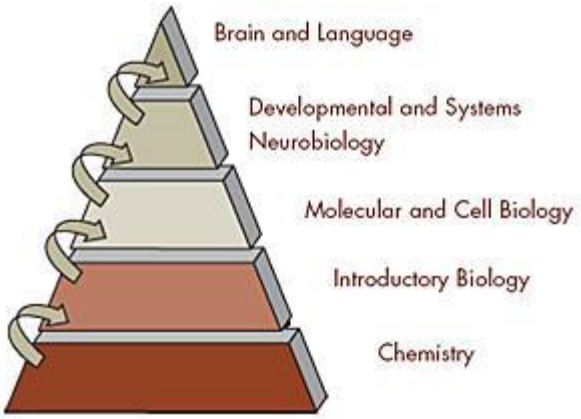
În cât timp ați învățat să vorbiți ca și copii? Dar să mergeți? Dar să scrieți și să citiți cursiv (fluent)? Cât timp vă ia să învățați o deprindere nouă? În cât timp învățați să lucrați cu un nou telefon mobil, la totalitatea funcțiilor sale?
Filmul ”Ziua Cârtiței” vă prezintă metafora procesului de învățare omenesc, care trece prin etape variate – de la nedumerire, la entuziasm, la excese, la urmarirea unui scop definit, încercări repetate, eșecuri, deprimare, repetarea încercărilor, acceptare și învățarea propriu-zisă a lecțiilor, cu trecerea la un alt nivel.
http://www.spiritus.ro/video/filme-video/filme_spirituale.htm#Groundhog

Avem nevoie de timp pentru a înțelege lumea în care trăim.
Avem nevoie de și mai mult timp pentru a putea aplica schimbări pe care ni le dorim.
Strategia Sănătate 5D este o teorie frumoasă – pe care o puteți ușor înțelege cu mintea – dar pentru a o aplica în practică aveți nevoie de timp.

ANI DE ZILE.

Și este bine să avem ”biologic” și cronologic această perioadă de timp – în totalitatea funcțiunilor noastre fizice și mentale (ce folos să trăiești 90 de ani fiind într-un cămin de bătrâni și gândind și acționând ca un copil de grădiniță?).
Viața celulelor noastre și funcționarea ciclurilor lor de evoluție/involuție depinde în mare măsură de modul în care înțelegem și folosim vehiculul computerizat care este corpul nostru.

În finalul lecției – doresc să vă prezint o integrare a cunoașterii – așa cum o văd în prezent marii vizionari – oameni de știință ai lumii – dr Bruce Lipton, Greg Bradden, Nassim Haramein, Amit Goswami și alții.
Cunoașterea omenească a fost întotdeauna integrată și oarecum descrisă piramidal – o știință se



bazează pe o altă știință.

Ceva de genul exemplificat mai sus – în care știința de la bază susține întreaga piramidă.

În paradigma științelor – MATEMATICA este știința aflată la baza piramidei, pe ea fiind susținută FIZICA, care la rândul său susține CHIMIA, care la rândul său susține BIOLOGIA, care la rândul său susține PSIHOLOGIA.

Fiecare nivel se bazează pe domeniile științifice anterioare.
Când am prezentat corpul omenesc – am trecut de la biologie (anatomia corpului), la chimie (structura celulelor) și fizică (câmpul electromagnetic – sau torul, celulelor).
Toate aceste științe au nevoie să fie studiate integrat și în relația tip piramidal logică în care se află, pentru a ne putea oferi o imagine validă a realității în care trăim.

În prezent, realizăm cu toții salturi uriașe în cunoaștere, întrucât s-au schimbat fundamental domeniile pe care se bazează științele.
Matematică a făcut un salt gigant de la bazele euclidiene (geometria așa cum am învățat-o în școală) la structura fractală (și geometria fractală).

La fel, fizica a făcut același salt uriaș de la fizica newtoniană, la fizica cuantică.
Chimia este pe cale de a face trecerea de la chimia fizică la chimia vibrațională.
Doar biologia a rămas încă înțepenită în teoria darwiniană și genetica browniană – și nu reușește să facă trecerea spre noua ”epigenetică” tip lamarkian.

Pentru a putea înțelege modalitatea de funcționare a corpului omenesc – de fapt vehiculul computerizat pe care îl folosește energia care suntem noi, cât ne aflăm pe pământ – avem nevoie să înțelegem câteva principii – simple, din toate științele.

În lecțiile despre organism și celule am avut date matematice (inclusiv elementele de numerologie), date fizice (despre câmpul electromagnetic și câmpul ”toric” al celulelor, organelor, întregului corp), date chimice (despre reacțiile între diferitele substanțe care alcătuiesc structura celulelor, țesuturilor, organelor, întregului corp) și date biologice (despre modalitatea în care sistemele corpului relaționează și mențin echilibrul vital, în condițiile unui mediu înconjurător provocator și în continuă schimbare).

David Icke, în cartea sa ”Iubirea infinită este singurul adevăr, restul este iluzie” spune, citându-l pe Steven Marquart, un doctor american care a studiat șirul lui Fibonacci corelat cu fața umană:
Întreaga VIAȚĂ este BIOLOGIE.
Întreaga BIOLOGIE este FIZIOLOGIE.
Întreaga FIZIOLOGIE este CHIMIE.
Întreaga CHIMIE este FIZICĂ.
Întreaga FIZICĂ este MATEMATICĂ.
Întreaga MATEMATICĂ este ENERGIE.
Și întreaga ENERGIE este CONȘTIINȚĂ.

VIAȚA ESTE CONȘTIINȚĂ.

Toate celulele noastre sunt CONȘTIENTE și răspund continuu la stimuli (doar celulele tumorale devin INCONȘTIENTE – și încep distrucția vieții tuturor, în final distrugându-se și pe ele!)

Corpul nostru este doar o uriașă comunitate de celule, fiecare dintre ele conștientă de sine – cooperând și lucrând împreună, comunicând și schimbând informații – și având câteva scopuri bine definite: supraviețuirea și evoluția.

Și la rândul său, corpul nostru este doar ”o celulă” din structura speciei Umane – care este un uriaș macro-organism, precupat de același scopuri: ***supraviețuirea și evoluția***.

Important este să ne amintim CINE și CE suntem și ***că întreaga viață este CONȘTIINȚĂ (prezență perpetuă***).

Vizionare plăcută!

http://www.spiritus.ro/video/filme-video/Embed/spirit_space.htm

LECȚIA 10 - LEGĂTURI ÎNTRE CELULE

FUNCȚIONAREA ORGANISMULUI LA NIVEL CELULAR

Deja ați realizat că întreaga Realitate pe care o percepem ca ființe umane (și care este doar o foarte mică parte din Realitatea existentă în jurul nostru) este structurată în model holografic – sau ***fractal***. Adică există nivele diferite de referință, care pot fi studiate, evaluate, înțelese și la care se poate interveni. Dar fiecare dintre aceste nivele au reguli proprii, au particularități – în același timp respectând tipare comune – ce se pot găsi la nivelul tuturor nivelelor.
Putem să vorbim despre corpul omenesc – și regulile la nivel anatomic și fiziologic pe care le-am identificat.
Sau putem să vorbim despre celulă – și regulile la nivel microbiologic și biochimic pe care le-am identificat.
Dacă mergem mai în profunzime, dincolo de nivelul celulelor – ajugem în domeniul fizicii cuantice, a particulelor – acolo unde există alte reguli și posibilități de intervenție.
Sau și mai departe – la nivelul informației sau al energiei.
Sau dacă pornim de la corpul omenesc, în celălalt sens – putem vorbi de societăți umane și regulile lor (precum și posibilitățile de intervenție) sau de Planeta Pământ – ca o altă entitate într-un grup mare de corpuri stelare – unde sunt alte reguli și alte posibilități de intervenție.
Și tot așa – ne putem deplasa între diferitele nivele ale Realității noastre perceptibile și vom descoperi atât tiparele comune, cât și regulile particulare fiecărui nivel.

Multe confuzii și multe probleme de cunoaștere se creează atunci când încerci să aplici legile valabile la un nivel, fenomentelor desfășurate la alt nivel.
De exemplu – una dintre problemele mari din medicină, care a dus la respingerea homeopatiei ca și terapie aparținând paletei posibile de tratamente, este motivul că în medicamentele homeopate nu există substanțe chimice dozate cu instrumentele de măsură ale prezentului.
Dar homeopatia este o terapie care acționează la nivelul informației celulare – deci la alt nivel – dincolo de cel celular. Nu este o terapie precum fitoterapia sau terapia alopata – care acționează la nivel celular. Deci regulile de aplicare ale homeopatiei și posibilitățile sale de intervenție se află la un alt nivel decât cel al medicinei alopate/fitoterapiei. Așadar – nu poți folosi măsurători de la nivelul celular și teorii valabile la nivel celular, pentru a evalua/explica o terapie care acționează la nivel de informație. Nu se poate descrie un fenomen de la un anumit nivel, folosind instrumentele utile la alt nivel (ceea ce încearcă medicina alopată să facă).
Neînțelegerea structurii fractale a Realității noastre de către majoritatea oamenilor de știință din ramurile separate artificial – chimie, fizică, biologie, medicină, matematică etc – duce la confuziile și conflictele inutile între diferitele sisteme de cunoaștere.

Structura fractală a Realității v-a arătat cum științele sunt integrate și corelate unele cu altele.
Astfel, discuți mai mult despre anatomie la nivel de corp omenesc, discuți despre fiziologie (funcționare) la nivel de sisteme ale corpului, discuți despre biologie la nivel de țesuturi și celule, discuți despre biochimie la nivel de structuri celulare și discuți despre fizică dincolo de structura moleculelor – ajungând până la informație și energie.
Avem nevoie de cunoștințe din toate domeniile (nu la nivel de super-specializare – ci la nivel de înțelegere simplă) pentru a putea afla mai multe despre minunea care suntem fiecare dintre noi și la extraordinara lume pe care o explorăm cât timp suntem în corpul fizic.

Înainte de a începe lecția – delectați-vă cu puțină geometrie fractală – grație reprezentărilor grafice uimitoare ale prezentului!

http://www.youtube.com/watch?v=BTiZD7p_oTc
http://www.youtube.com/watch?v=XwWyTts06tU

Și tot înainte să citiți prezenta lecție, vizionați și documentarul următor – care este cel mai nou documentar pe care l-am descoperit pe site-urile spirituale – și discută despre interacțiunea între starea de sănătate a corpului omenesc și percepție/minte.

Vizionare plăcută!
http://www.youtube.com/watch?v=ShTQ4eiAkdQ

Lecția prezentă încearcă să detalieze câte ceva despre LEGĂTURILE dintre celule – unitățile funcționale ale corpului omenesc.
Nici o celulă din corpul nostru nu trăiește singură și izolată – toate sunt conectate între ele – în diferite moduri.

Există mai multe tipuri de legături:

1) legături considerate ”***directe***” - adică celulele sunt în contact unele cu celelalte, prin intermediul membranei celulare – acea parte din celulă care reprezintă (dacă vă amintiți) creierul ceulului. Celulele care sunt alăturate unele de celelalte reprezintă ”un țesut” - și în general, îndeplinesc aceleași funcții și au structură asemănătoare.
Alte celule se pot ”lipi” (pot adera) de alte celule – prin intermediul unor proteine de la nivelul membranei celulare (de ex cadherina).

http://www.youtube.com/watch?v=XdaUthOUvIo

Prin acest mecanism se produce vindecarea în cazul unor leziuni ale pielii (de exemplu) sau ale mucoaselor. Prin acest mecanism se pot realiza transplante de piele sau de alte țesuturi (inclusiv celebrul transplant medular).

Celulele pot veni în contact și cu alte molecule – prin intermediul unor proteine de suprafață – numite RECEPTORI. Aceștia au forme diferite și sunt incluși în structura membranei celulare. Ei recunosc anumite substanțe (cum sunt, de exemplu, receptorii pentru glucoză) sau anumite ”antigene” (adică părți din structura unor microbi, viruși sau bacterii) de care se leagă în mod specific. Aceste legături – între celule și alte substanțe – declașează în interiorul celulelor modificări corespunzătoare și anumite reacții.

http://www.youtube.com/watch?v=6jauWYEKhqM

În membrana celulară a tuturor celulelor există numeroși ”receptori” membranari – pe care doar microscopia electronică i-a descoperit, și care sunt intensiv studiați în ultimii ani de oamenii de știință (în special cei din domeniul farmacologiei – pentru că receptorii celulari sunt locurile în care se ”cuplează” substanțele chimice din medicamente – declanșând anumite reacții în organism).

Subiectul receptorilor este unul îndelung învățat și studiat în școala medicală, atât de medici, cât și de farmaciști.

Se învață multiplele feluri de receptori identificați până în prezent (adrenergici, colinergici, muscarinici, nicotinici etc) și modalitățile în care aceștia se cuplează cu substanțe chimice și declanșează reacții în organism.
Totuși, cunoașterea detaliată a receptorilor are puțină utilitate practică, când ne referim la funcționarea ”naturală” a corpului (și nu la cea ”stimulată” de substanțele chimice din

medicamente).
De aceea nu vom descrie mai mult aici.

Esențial este faptul că organismul nostru nu reacționează la o substanță pentru care nu există receptori la nivelul celulelor corpului.

Multe dintre suplimentele alimentare (așa numitele ”medicamente naturale”) și alimentele pe care le introducem în corp – nu ajung la nivelul celulelor corpului (în interiorul lor) – întrucât fie nu există receptori pentru substanțele lor componente, fie aceștia sunt deja ocupați de alte substanțe. Discutam despre faptulă că organismul uman NU MĂNÂNCĂ PĂMÂNT.
Corpul nostru nu se poate hrăni cu material mort (inert, anorganic).

Da, îl poate înghiți (tubul digestiv s-a învățat să îngurgiteze orice) – dar nu-l poate folosi la nivel celular, nu este recunoscut ca ”util” de către receptorii celulari.

Din nefericire pentru noi toți, toate alimentele preparate termic (care devin astfel ”moarte”, inerte, anorganice), precum și cele conservate (indiferent de metoda de conservare, mai puțin congelarea) – duc la același deznodământ – nefolosirea la nivel celular a substanțelor introduse în corp.
Așadar – noi mâncăm ceva pe care îl credem ”hrană” - și de fapt, declanșăm în organism o ”cascadă” de reacții pentru neutralizarea și eliminarea completă a acelui ”ceva” - făcă ca vreuna din celule să beneficieze de pe urma substanței (dimpotrivă – cheltuind energie pentru detoxifiere).
Dacă nu există receptori pentru o anumită substanță, celulele nu o acceptă în mediul lor intern.
Și corpul caută să o evacueze pe orice cale disponibilă are (sau măcar să o depoziteze într-o zonă inertă, precum un depozit de grăsime). Sau, uneori, creează o reacție de ”apărare” împotriva acelei substanțe din alimente/suplimente alimentare – și ne trezim cu intoleranțele alimentare (corpul face anticorpi împotriva unor alimente sau componente din alimente!).

Intoleranțele alimentare sunt primul pas către bolile auto-imune (în care celulele de apărare ale corpului – numite limfocite T killer – ajung să omoare celulele organelor corpului, ale tiroidei, ale pielii, ale articulațiilor etc).

2) Legăturile considerate ***”indirecte”*** - prin intermediul ”semnalelor” chimice, fizice sau informaționale – reprezintă modalitatea de legătura cea mai importantă între toate celulele din corp.
”Semnalele” între celule sunt reprezentate de anumite substanțe – numite ”transmițători” - care duc anumite informații la anumite celule.

(ex. neurotransmițătorii http://www.youtube.com/watch?v=haNoq8UbSyc).

Sau aceste semnale sunt doar ”influxuri nervoase” care călătoresc de-al lungul nervilor și sistemului nervos. De fapt, de cele mai multe ori, semnalele electrice nervoase eliberează o serie de substanțe care sunt depozitate în diferitele celule. Deci tot ”mediatorii chimici” sunt cei care realizează legătura – comunicarea dintre celule.
Semnalele mai poti fi și alte tipuri de ”semnale chimice” (enzime sau alte substanțe) care anunță organismul despre ceea ce se petrece la anumite nivele (cum este cazul tractului digestiv).

Enzimele sunt proteine cu funcție de catalizatori chimici ai proceselor biologice. În absența acestora, multe dintre reacțiile corpului s-ar petrece prea încet, pentru a fi benefice corpului

http://www.youtube.com/watch?v=vTQybDgweiE

Enzimele sunt o categorie fascinantă de substanțe – pentru că se găsesc DOAR în fructele și legumele proaspete. Cu cât sunt mai repede consumate DUPĂ culegerea din copac / de pe plantă –

cu atât fructele și legumele sunt mai bogate în ”enzime”.
Când preparăm un suc fresh, proaspăt de fructe – enzimele persistă circa 30 de minute, după care dispar. După 24 de ore, indiferent de păstrare la rece sau altfel, nu mai există nici un fel de enzimă în sucul de fructe!

Aceste substanțe numite ”enzime” - mențin ”viața” atât în fructe / legume, cât și în corpul nostru. Prelucrearea termică și conservarea distruge enzimele. Păstrarea îndelungată a fructelor și legumelor distruge enzimele. Hrana din timpul iernii, chiar dacă este reprezentată de fructe și legume, este SĂRACĂ în enzime – de aceea corpul este mult mai puțin vital, mult mai slăbit, mai fără ”vlagă” și fără vitalitate.

În permanență, toate celulele corpului nostru recepționează și trimit semnale prin intermediul ”transmițătorilor” sau ”mediatorilor chimice”. Comunicarea inter-celulară este continuă atâta timp cât corpul fizic este viu.

Am putea exemplifica această legătură extraordinară între celule cu reacția la un stres.
Persoana percepe o anumită situație ca fiind stresantă (vine o mașină către mine și mă va lovi) – și atunci, percepția sa vizuală va declanșa o reacție în cascadă în organism – în care sistemul nervos transmite rapid către suprarenale semnale electromagnetice – aceste glande încep secreția de hormoni tip adrenalină (= neurotransmițători) – pe care îi eliberează în cantități mari în sânge, pentru a ajunga la multe dintre celulele corpului.

Adrenalina declanșează răspunsul tip ”simpatic” (activ) al organismului (stimulează sistemul nervos simpatic, dinamic, cel care pune corpul în mișcare) producând multe modificări:

- inima bate din ce în ce mai repede și pompează mai mult și mai rapid sânge în circulație
- respirația devine rapidă și superficială
- sângele este transmis către mușchii de la mâini, picioare, spate – și tot corpul se pregătește pentru ripostă (luptă sau fugă – eventual încremenire)
- pielea participă la reacție – apare transpirație mai intensă, și firele de păr ”se zburlesc” toate (ca și cum întregul sistem este pregătit pentru o mai mare pierdere de energie).
- se închide sistemul digestiv (digestia și eliminarea), se închide sistemul imunitar, se închide sistemul uro-genital (eliminarea și sexualitatea) și se închide ”rațiunea” (se deviază sânge către sistemul limbic – sistemul instinctelor).

Toate celulele corpului se pregătesc pentru ”impact”.
O decizie rapidă pentru supraviețuire trebuie făcută și ea este comunicată de către sistemul nervos tuturor celulelor prin intermediul substanțelor numite ”hormoni” (neutrotransmițători).
Decizia poate fi: ”FUGI! Salvează-te!” - sau ”LUPTĂ – salvează-te!”. Depinde de forța pe care sistemul nervos estimează că o are corpul, în raport cu agresorul.
Toate celulele corpului au încredere în sistemul nervos. El este cel care preia, prin intermediul organelor de simț, informațiile din mediul exterior și le prelucrează – stabilind comportamentul restului celulelor corpului.

Sistemul nervos comunică cu toate celulele din corp prin intermediul sistemului endocrin și hormonilor acestuia.

http://www.youtube.com/watch?v=U6uHotlXvPo

Neurotransmițătorii care ajung la fiecare celulă – se ”lipesc” de ”receptorii” din membrana celulară și declanșează modificări în interiorul celulei. Organitul celular cel mai reactiv la semnalele din mediul extern este mitocondria (producătoarea de energie).

Sistemul nervos cere ”mai multă energie pentru sistem” - atunci toate mitocondriile încep ”producția” de energie – astfel încât toate țesuturile alcătuite din acele celule să funcționeze la maxim!

Apare în organism un ”efect domino” în care fiecare celulă semnalizează altei celule – și activează alte celule – ca un fel de ”telefonul fără fir” - iar din întreaga serie de reacții – se produc la nivelul corpului acțiunile de care acesta are nevoie să supraviețuiască.

Tipurile de acțiuni pe care aceeași moleculă ”semnal” le poate declanșa în corp sunt multiple. Aceeași moleculă ”semnal” poate produce contracția unor mușchi într-o parte a corpului și relaxarea altor mușchi, în altă parte a corpului. Majoritatea moleculelor tip ”semnal” sau ”transmițătorii” ori ”mediatorii chimici” ai celulelor (cum mai sunt numite în microbiologie) au acțiune dublă, ambivalentă, putând produce acțiuni contrarii, la nivele diferite.

În mod constant, în corpul nostru – celulele primesc și trimit miliarde de informații – comunicarea inter-celulară fiind vitală pentru supraviețuirea corpului.
Pare că singurul scop în viață al multor celule este să transmită informații dintr-o parte în alta.
Comunicarea inter- celulară este cel mai important proces care are loc la nivel ”micro” în organism.
Pot comunica între ele celule aflate la distanțe mici între ele – sau la distanțe foarte mari. Întreaga comunicare se produce prin intermediul moleculelor ”semnal” - care pot fi hormoni, sau neutrotransmițător, sau enzime. Toate aceste substanțe se găsesc în cantitate infimă în corpul omenesc – dar toate au un rol vital în acest proces al comunicării.

Comunicare între celule este esențială în multe procese:

1) în imunitate – în formarea de anticorpi împotriva unor ”antigene” (sau proteine) străine care intră în organism
2) în coagulare – în inițierea unei ”cascade” de reacții care duc la apariția cheagului de sânge și oprirea unei sângerări (în cazul unei leziuni)

http://www.youtube.com/watch?v=89W6uACEb7M

3) comunicarea informației din ADN (baza de date a geneticii corpului) către ARN-m (un acid mesager) și mai departe – către alte părți ale celulei
4) în respirația celulară și în ciclul furnizării energiei pentru celule (numit și ciclul Krebs) – a cărei variantă ”muzicală” (în limba engleză) o aveți aici (strict pentru amuzament, nu este nevoie să rețineți vreun detaliu al acestei complicate reacții chimice intra-celulare):

http://www.youtube.com/watch?v=U6uHotlXvPo

5) în declanșarea unor afecțiuni numite ”auto-imune”, a alergiilor sau a altor reacții la nivelul pielii și mucoaselor.

Și în foarte multe alte procese.

În procesul digestiv – comunicarea între celule este, de asemenea, vitală.
Îmi place mult modul ”plastic” în care dr. Morse descrie reacția celulelor din tractul digestiv când cineva mănâncă o anumită hrană.

Dacă introducem un fruct în cavitatea bucală și începem să mestecăm bine – contactul cu saliva și mucoasa bucală declanșează o reacție în întregul tract digestiv, prin intermediul unor substanțe numite ”secretine” = semnale chimice pentru alte celule (mulți dintre voi o pot și simți!) - ficatul și pancreasul ”privesc” în sus și spun - ”ce bine! Vine mâncare bună! Pregătiți transportoarele să ajungă cât mai repede la celule!” - și atunci stomacul își pregătește rapid enzimele pentru digestie, la fel și intestinul subțire, absorbția fructozei are loc rapid – nu mai trece prin ficat – se duce direct la celule – care beneficiază rapid de aportul moleculei simple și vitale.

Dacă introducem un dulce cu zahăr, imediat cum acesta a atins mucoasa bucală, se eliberează alt tip de ”secretine” și semnalizează ficatului, pancreasului, splinei și stomacului că intră iar deșeuri în sistem – și acestea spun: ”OK, băieți, iar au introdus gunoaie în sistem – activați toate sistemele de curățenie!” și atunci pornesc semnale chimice către toate organele – inclusiv către suprarenale și pancreas, care se străduie să miște zahărul chimic prin sistemul digestiv, via ficat – unde suferă modificări și ”neutralizări” (eventual o parte este depozitat acolo, sub forma unei molecule de depozit numite glicogen), iar restul pleacă spre celule, în cea mai puțin nocivă formă cu putință – molecula de glucoză. Doar că aceasta poate fi folosită de celule numai cu ajutorul insulinei – și atunci întregul proces costă organismul o groază de energie – și de reacții declanșate pentru a face utilizabil un aliment ”tip gunoi”.

La nivel de eficiență energetică – consumul de fructe aduce un beneficiu mare, rapid, cu un minim consum de energie în procesul digestiv, în timp de consumul de zahăr aduce un beneficiu mic, cu un foarte mare consum de energie. De aceea fructele reprezintă un instrument important în strategia de detoxifiere – când este necesară economisirea de energie, în vederea redirecționării acesteia spre reparație și regenerare a organismului.

Organismele sănătoase au multe mecanisme de comunicare cu privire la potențialele calități ale hranei, chiar înainte ca aceasta să intre în organism, în procesul de digestie.
Mirosul alimentelor – declanșează în corp reacții la fel de intense ca un adevărat proces de digestie. Prin prelucrare termică, multe alimente își eliberează compușii aromați sub forma vaporilor – astfel încât ce este ”mai bun” din alimente dispare deja prin vapori, dar poate intra în organism sub forma moleculelor inspirate. A mirosi o mâncare poate declanșa pentru corp aceeași reacție ca și consumul acesteia („*a mirosi înseamnă a mânca*” spune dr. Morse).

Multe alimente miros mai bine decât se savurează gustându-le. Pâinea proaspătă miroase bine, dar consumată în digestie, declanșează simptome de respingere intense din partea intestinului (agresat intensiv de glutenul cald).

În timpul dietei prin detoxifiere – evitați restaurantele sau locurile în care se gătește intensiv – altfel veți ”mirosi” și introduce în corp arome de carne prăjită și patiserie proaspătă (iar reacțiile interne ale acestora sunt identice cu un consum direct al produselor! Dr. Morse povestește despre un pacient care respecta ”strict” dieta fructariană dar care nu a făcut nici un progres luni bune de zile, iar când a fost vizitat la domiciliu, s-a descoperit că locuia cu o familie numeroasă, care gătea zilnic prăjeli și patiserie și pacientul stătea continuu în acelea mirosuri - și corpul lui reacționa ”ca și cum ar fi mâncat” și el ceea ce consumau toți ceilalți!).

În permanență există un flux de comunicare între toate celulele corpului – flux controlat și mereu ajustat de sistemul nervos și sistemul endocrin, după recepționarea semnalelor externe prin intermediul organelor de simț. Acest flux de comunicare ne favorizează supraviețuirea, în orice fel de condiții și în orice secundă a vieții noastre.

Societatea omenească este structurată după modul de acțiune al celulelor – și noi, ca oameni, avem aceeași nevoie de comunicare și împărtășire a informației – la fel ca și celulele noastre – pentru a putea supraviețui ca rasă – într-un mediu care nu întotdeauna ne este prielnic.
Nu este nici o mirare de nivelul de dezvoltare al mijloacelor de comunicare inter-umane – ele sunt doar ”duplicatul” la nivel macro a tot ceea ce se petrece în corpul nostru, în mod constant, în fiecare secundă. Telefonia mobilă, televiziunea, Internet-ul – sunt prezent în continuu în interiorul corpului nostru – la altă scală de mărime.

Scopul final al comunității de celule care formează corpul omenesc este menținerea ECHILIBRULUI intern – un termen numit medical HOMEOSTAZIE. Adică ”stare constantă” (sau

relativ sau aparent constantă – întrucât deja am aflat că DINAMICA reprezintă regula jocului, iar SCHIMBAREA instrumentul său principal).
Este ceea ce caută și fiecare om în viața sa: ECHILIBRUL – acea stare aparent constantă – în mijlocul mediului înconjurător aflat în permanentă schimbare.

Vom vedea că atât celulele noastre, cât și noi, ca indivizi – vom reacționa intens la EXTREME.

În acest moment doresc să fac o adăugire la lecția de biochimie, în care am vorbit despre acizi și despre alcali (substanțele care neutralizează acizii).
Poate deja mulți dintre voi au ajuns să creadă că acizii sunt ”băieții răi” și alcalii (substanțele alcaline) sunt ”zânele cele bune” care îi mai temperază pe băieții răi.
Doresc să vă reamintesc în acest moment al lecției că ***orice fel de exces este rău***.
Și excesul de acizi (de alimente producătoare de acizi) și excesul de alcali (alimente alcaline), dacă se produc perioade prea lungi de timp.

Modele alimentare și în tratamentele naturiste – sunt mode legate de consumul de ”apă alcalină” (produsă cu aparate tip Kangen sau alte tehnnologii) – sau de dietele fructivore, raw-vegane, curele cu sucuri de fructe/legume sau alte tipuri de alimentații excesiv alcaline.
Toate excesele – inclusiv de substanțe alcaline – sunt la fel de dăunătoare pentru organism, ca și excesele de substanțe acide.

Dovadă – reacțiile neplăcute la foarte mulți oameni la schimbările bruște de dietă – și introducere bruscă a alimentelor alcaline (fructe și legume crude). Mulți dintre voi ați trăit pe propria piele reacția organismului în momentul opririi bruște a unui aliment și înlocuirii cu unul complet diferit (ați oprit carnea, ați introdus fructele, de exemplu).

În fiecare moment – în corpul nostru, al celor care trăim în orașe, în condiții de poluare+++, cu acces la resurse de apă tratate cu clor, flor și alte substanțe, cu o dietă formată din alimente pe care le cumpărăm din magazine și știm foarte puțin despre originea (proveniența lor) și cu un stil de viață rapid, agitat, alert, cu stimuli și solicitări multiple – există în comunitatea de miliarde de celule atât un exces de acizi, cât și un exces de alcali – la nivele diferite – care nu pot fi echilibrate de mecanismele disponbile ale corpului nostru (și care nu se pot echilibra între ele – așa cum pot crede la prima vedere cei care consideră corpul o simplă sumă de substanțe).

De aceea – cu toții – ne simți foarte bine atât lângă malul mării – unde predomină ionii pozitivi în aerul inspirat (care neutralizează mulți din acizii din corpul nostru), cât și la munte, lângă izvoare și cascade – unde predomină ionii negativi în aerul inspirat (care mai neutralizează din excesul alcalilor din corp – gândiți-vă la excesul de sare, sau de apă îmbuteliată – ca surse principale de alcali în exces, în corp).

Dacă sistemul limfatic și circulația corpului nostru ar funcționa fără stagnări, iar căile de eliminare (intestinele, rinichii, ocazional pielea) și-ar face treaba – corpul ar trăi în echilibru și comunicarea inter-celulară ar reuși să rezolve problema unor mici excese (propriile excese de acizi să neutralizeze propriile excese de alcali). Dar în majoritatea corpurilor noastre – circulația substanțelor chimice este blocată și puțin eficientă. Putem avea o hiperproducție de acizi la nivelul capului (cu dureri de cap și migrenă), cu o superproducție de alcali la nivelul tractului urinar/vezicii urinare – cu infecție urinară și colonizarea de Colibacil pe o urină alcalină.
Cele două circumstanțe opuse coexistă în același timp într-un organism aflat în dezechilibru.

Corpul nostru are nevoie să re-învețe să-și optimizeze și re-echilibreze reacțiile interioare.
Celulele noastre învață continuu.
Exact ca și noi, oamenii.

Învață să se adapteze, învață să reacționeze în feluri diferite, la stimuli diferiți.
Mai mult – celulele își transmit învățătura de la una la alta.
Este suficient ca una dintre ele să găsească o soluție mai eficientă la o problemă – că imediat celelalte celule învață același lucru.

Celulele noastre învață să trăiască într-un corp foarte intoxicat și în dezechilibru, și creează lanțuri de reacții care ajută la supraviețuire.
De aceea, comunicarea dintre ele este vitală.
Când mediul se schimbă, când primesc alte substanțe decât cele cu care au fost învățate, când primesc alimente cu alt pH – atunci au nevoie să-și schimbe reacțiile.
Acest lucru nu se petrece ”peste noapte” (deși este posibil!)
Există un anumit grad de ”inerție” în toate reacțiile celulelor și ale corpului, în întregime.
Dar mai ales, există un foarte mare grad de ”inerție” a minții – care refuză la început, schimbarea (deși o recunoaște ca fiind necesară).
De aceea, majoritatea schimbărilor cu care corpul se adaptează mult mai bine sunt cele care se produc treptat – atât de blând și de subtil – încât la un moment dat, persoana să se trezească simțindu-se diferit și acționând diferit – fără să-și dea seama când anume s-a produs tranziția.

Știu că toate informațiile de pe site-urile de alimentație raw-vegan, inclusiv multe dintre video-urile dr. Morse discută despre ”schimbări rapide”, ”fundamentale”, posturi cu sucuri de fructe, sau posturi cu apă etc – ca fiind măsurile de detoxifiere dezirabile pentru schimbarea organismului din starea de boală, în starea de sănătate.

Personal și profesional, din experiența mea, vă pot spune că măsurile ”eroice” tip ”hei-rup!” - nu au dus decât la reacții la fel de ”eroice” din partea organismului – care a ”protestat” pe măsură sau a ”eliminat” pe măsură toxine – suficient cât întregul sistem să se dea complet peste cap. Nici unul dintre noi nu se află în condiția ideală de a sta acasă, în pat, luni întregi, permițând organismului o detoxifiere intensă și rapidă, chiar cu prețul unor suferințe fizice.
De aceea, consider că ritmul de lucru al detoxiferii de succes este un ritm moderat, echilibrat – care să permită tuturor celulelor să se adapteze gradual la un alt regim de lucru interior.
În acest sens, semănăm cu frații noștri – arborii, care sunt partenerii noștri de viață pe acest pământ (ei având metabolismul invers decât al nostru – respirația noastră susținând respirația lor). ***Avem nevoie de timp*** pentru a ne face creșterea interioară și avem nevoie de timp pentru a face schimbări.

Din descrierea mecanismelor de comunicare inter-celulară – ați văzut că multe mesaje se transmit instant în întregul organism. Întocmai precum telefonia mobilă permite să accesăm instant orice persoană dorim – când avem nevoie.
Dar de multe ori – persoana solicitată este ocupată cu altceva și fie nu poate răspunde, în acel moment, fie răspunde dar nu ne poate ajuta atunci când avem nevoie.
La fel se întâmplă și cu celulele din organism. Semnalul ajunge la ele – dar au nevoie de disponibilitate și energie pentru a putea prelucra eficient semnalul și pentru a acționa în consecință.

De aceea am să insist în decursul Școlii Sănătate 5D cu ideea modificărilor treptate, graduale, încetul cu încetul, în ritmul în care se simte confortabil fiecare noi.
Celulele din corpul fiecăruia dintre noi – au o structură moștenită genetic, dar și determinată de combustibilul organismului și de mediul în care acesta trăiește.
Așadar – fiecare dintre noi este o combinație unică între ereditate și mediul în care a crescut – încât nu cred că am putea găsi o regulă unică pentru un proces de vindecare – care să fie valabilă pentru toți. Putem doar înțelege cum funcționăm, la nivel celular și anatomic, și putem să învățăm care sunt semnalele ce marchează ieșirea din echilibru (din ”homeostazie”).
De asemenea, putem învăța să remediem dezechilibrele, odată ce am înțeles semnalele de dezechilibru.

În rezumat, din primele 5 lecții, am învățat despre funcționarea corpului și a marilor sale sisteme – de nutriție și de eliminare/curățare.
Din următoarele 5 lecții, am învățat despre funcționarea celulelor care alcătuiesc corpul fizic, despre modul în care substanțele pătrund sau ies din celule, prin intermediul membranei celulare.
Vom continua cu lecțiile în care vom discuta despre modificările tip boală ce apar în organism, cu semnalele și semnele de disconfort corespunzătoare.

Există pe Internet la ora actuală o bază de date uriașă, ce poate fi folosită pentru informare și învățare.
Am găsit un site de filme documentare despre sănătate subtitrate sau dublate în limba română – majoritatea interesante și care trag un semnal de alarmă important, pe diferite subiecte ”fierbinți” (alimentația, vaccinările, drogurile, poluarea etc).
Încercați să vizionați cât mai multe dintre ele – și eventual, să comentăm ceea ce vi se pare mai interesant.

http://documentare.digitalarena.ro/sanatate/

MODULUL 6 - ACIDOZA

Scopul acestui modul este să urmeze calea logică, deschisă de Modulele anterioare, care v-au iniţiat în ceea ce priveşte modul de funcţionare a organismului, atât la nivelul corpului, cât şi la nivelul fiecărei celule care îl alcătuieşte. După ce am învăţat despre structura şi funcţia normală a corpului şi celulelor sale, vom înţelege modul în care apar problemele sale de „sănătate", pornind cu primul pas spre boală: "acidoza".

LECŢIA 11: Acidoza – definiţie, generalităţi, cauze

LECŢIA 12: Acidoza limfatică – semne şi simptome

LECŢIA 11 - ACIDOZA – definiție, generalități, cauze

Începând din acest modul vom începe să studiem modalitatea în care organismul nostru intră în starea de boală. În primele module, în care am discutat noțiuni introductive de anatomie și microbiologie celulară – am învățat despre modul în care este structurat și funcționează corpul nostru – în cel mai simplu mod cu putință.
Am amintit în diferite lecții destul de multe despre modalitatea în care diferitele sisteme ale corpului încep să nu mai funcționeze corespunzător – ca urmare a alimentației greșite și a stilului de viață aglomerat și necorespunzător corpului fizic.
Am discutat deja despre ”acidoză” - ca fiind acea stare în care reziduurile acide proprii ale corpului (de la toate celulele care și-au făcut treaba și desfășurat activitatea), precum și toxinele introduse în corp prin diferite căi (digestiv, respirator, piele) – ajung să aglomereze sistemul limfatic (principalul sistem care curăță organismul de toxine și acizi, pe care îi elimină, via rinichi – la exterior).
Când sistemul limfatic este încărcat excesiv cu reziduuri acide și toxine – circulația limfatică devine stagnantă – și atunci ”dă pe dinafară”. Întocmai ca un râu de munte, plin de aluviuni și de noroi, dacă ajunge într-o zonă în care traseul său a fost îngustat sau blocat de pietre sau arbori căzuți, începe să se reverse lateral, pe terenurile din jur.
Identic în corpul nostru, toxinele sistemului limfatic încep să încarce țesuturile din jur – producând ceea ce se cheamă ”acidoza țesuturilor” (este o ”acidoză interstițială” - adică a spațiilor dintre celule). Medical se numește ”*acidoză limfatică interstițială*” - sau, cum îi mai spune dr. Morse ”*constipație limfatică interstițială*”.

Dacă după toate explicațiile teoretice ale primelor module încă nu ați înțeles cum se produce acidoza în organismul omenesc, vă invit să vizionați acest documentar:
http://documentare.digitalarena.ro/supra-dimensioneaza-ma-2004/

Veți descoperi cum poate intra rapid în acidoză un om relativ sănătos (bine verificat de toți medicii) – care începe să mănânce de 3 ori pe zi doar la McDonalds, timp de 30 de zile. Și veți descoperi cum din a treia zi, începe să aibă simptome clare de stagnare limfatică și blocaj al rinichilor (încep dureri la nivelul intestinelor și aparatului uro-genital/testiculelor și sistemul limfatic se străduie din greu să facă față).
Apoi, zi după zi, îl vedem cum intră de ce în ce mai în profunzime în acidoză, atât fizică (cu diferite simptome), cât mai ales emoțională și mentală (cu somnolență, epuizare, stare de lehamite, se simte nefericit și deprimat).
Vedem cum corpul lui câștigă în greutate, în special la nivelul taliei (face ”burtică”) și pe analize, vedem cum ficatul lui este biciuit și suprasolicitat.

Tuturor ni s-a întâmplat același lucru, dar mult mai lent – nu atât de rapid ca acestui domn, care a făcut cu sine un experiment ”eroic”. Dacă ni s-ar fi întâmplat rapid – ne-am fi ”prins” mai repede și am fi luat măsuri mai rapide. Dar alternanța hranei care ne îmbolnăvește cu multe fructe și legume crude încetinește ritmul de instalare al acidozei la mulți dintre noi. Stresurile (și slăbirea suprarenalelor) au fost cauzele care au grăbit manifestarea acidozei la cei mai mulți dintre noi. Altfel, am fi rezistat mult timp pe o alimentație necorespunzătoare – fără să ne fi simțit rău decât relativ târziu în viața noastră (și atunci spuneam că este ”îmbătrânirea”).

Acidoza din corpul omenesc seamănă cu acidoza din societatea omenească. Care este cel mai bine evaluată prin deșeurile pe care le producem, ca societate.
Ce facem cu gunoiul pe care îl producem cu toții, ca oameni?
Ce facem cu gunoiul în societatea noastră?

http://www.youtube.com/watch?v=n37o-xtBg-8

http://www.youtube.com/watch?v=gLBE5QAYXp8

Ce fac organismele noastre – celulele noastre cu ”gunoiul”, cu reziduurile pe care le produc?
Unde este eroarea?
Înțelegerea faptului că NU TRĂIM ÎN SISTEME LINIARE – ci ÎN SISTEME CIRCULARE – reciclabile – și sustenabile! (vă amintiți de ”torus” - câmpul de energie al corpului nostru, precum și al fiecărei celule – care asigură sustenabilitatea vieții?).
Dar am uitat acest lucru de vreo câteva mii de ani.

În prezent, trăim într-o societate care slăvește consumul și circulația ”liniară” a bunurilor.
Fiecare ca individ, trăim în același fel – nu ne mai interesează deloc ce se întâmplă cu celulele noastre, cu corpul nostru (nici cu lumea noastră) – urmărim doar plăcerea de moment pe care ne-o creează o masă încărcată cu ”de toate” - sau o bucată de ciocolată. Fără să ne punem prea multe întrebări – trăind într-o ceață mentală continuă.
Trăim în corpuri pline de acidoză cu toții, într-o societate structurată să mențină acidoza.

Așadar – întorcându-ne la tema acestei lecții – în care vom discuta numai de ACIDOZĂ – ce este, de fapt – acidoza?

Wikipedia dă o definiție – folosită pe larg de lumea medicală.
http://ro.wikipedia.org/wiki/Acidoză
Dar limita acestei definiții este caracterizarea unui singur fluid al corpului – ***sângele***. Și vom descoperi cum acest fluid are mecanisme foarte clare de menținere a alcalinității constante, fără de care n-am fi nici unul în viață.
În schimb, nici una dintre definițiile moderne nu ia în seamă celălalt fluid important al corpului – ***fluidul limfatic*** – care se regăsește într-o cantitate de 3 ori pe mai mare decât sângele în corpul nostru, al tuturor.

Pentru a înțelege cel mai bine acidoza, să-i dăm cuvântul dr. Morse – care explică mai bine ca orcine această parte teoretică.

Dr. Morse spune, că pentru a înțelege modul în care alimentele și toxinele ne afectează corpul, avem nevoie să înțelegem ***noțiunea de ”contrarii”***.

La început, a fost doar Dumnezeu.
Numai El exista. Creatorul.
Nu există nici o mamă, nici un tată, nici un frate cu care să se joace.
Din nevoia de *a se exprima pe sine*, Creatorul (Dumnezeu) a creat *Creația*.

Dar când îți creezi propria lume – tu ești totdeauna *Tot ceea ce există* – indiferent de ceea ce creezi.
Același lucru este valabil și pentru Dumnezeu.
Pentru a avea altceva diferit de tine – ai nevoie să ”te ascunzi” de tine.

De aceea Dumnezeu a creat *contrariile*.
Creația *există* datorită existenței contrariilor, fără de care totul ar fi fost la fel.
Cu cât te depărtezi de Dumnezeu, cu atât contrariile sunt mai evidente.
Cu cât te re-apropii de Dumnezeu, cu atât contrariile se unifică și totul redevine *Unul*, din nou.

Jocul dintre contrarii crează mișcare, activitate, forme, dimensiuni, culori, sunete, senzații tip rece și fierbinte (lumină/întuneric, ziuă/noapte, ascuțit/rotund, mișcare/repaus etc).

Viața, ca și creație – este controlată și exprimată prin două forțe opuse – de natură fie pozitivă, fie

negativă. Acest tip de polarizare face posibilă existența creației. Fără jocul contrariilor precum zi și noapte, sus și jos, scund și înalt – toate lucrurile ar fi la fel, adică un Creator (Dumnezeu) nediferențiat (ne amintim de celulele embrionare – celulele stem pluripotente – existente în primele zile în embrionul uman!). Putem constata acest lucru în existența noastră cotidiană, fiindcă cu toții avem zile ”bune” sau pozitive, și zile ”proaste” sau negative. Cu toate acestea, *ambele aspecte ale vieții sunt esențiale în procesul evoluției personale și al conștientizării de sine*.

Oricât de complicată pare a fi chimia – și ea se bazează pe jocul dintre două elemente contrarii – unul fierbinte, celălalt rece, sau unul mai yang și unul mai yin.
Cel ”mai fierbinte” este componentul ACID.
Cel mai ”rece” este componentul ALCALIN.
Aceasta este baza întregii materii din care este formată lumea noastră, din care sunt formate corpurile noastre.

Toate elementele care compun pământul sau corpurile vii – sunt de o natură fie acidă, fie alcalină.
Elementele formatoare de *acizi* – sunt în special fosforul, azotul, sulful (numiți și ***anioni*** – sau ioni ***negativi*** – pentru că iau/acceptă electroni pentru a fi în echilibru).
Elementele formatoare de *alcali* – sunt calciul, sodiul, magneziul, potasiul (numiți și ***cationi*** – sau ***ioni pozitivi*** – pentru că dăruiesc/donează electroni, pentru a fi în echilibru).

Multe dintre elementele alcaline sunt denumite și *electroliți* – întrucât au abilitatea de a purta și a transporta o încărcătură electrică (electronii liberi – pe care ”îi dăruiesc” cu ușurință!).

Acizii sunt compuși chimici în a căror componență intră întotdeauna ***hidrogen***. Ei au capacitatea de a furniza ioni de hidrogen cu sarcină pozitivă, într-o reacție chimică (exemplu HCl (acid clorhidric) + Na (sodiu) = NaCl (sare) și H+ (ion de hidrogen liber, cu sarcină pozitivă). Gradul de aciditate este determinat de *numărul ionilor de hidrogen* din soluția respectivă.

Alcalii (care în chimie se mai numesc *baze*) – au sarcină negativă și sunt atrași de acizi – pe care îi neutralizează (formează cu ei ”săruri” = compuși foarte stabili și cu încărcătură electrică neutră).

Vă mai amintiți de la Modulul BIOCHIMIE – că elemente precum Sodiul (Na), Potasiul (K), Calciul (Ca) sau Magneziul (Mg) au pe ultima orbită 1 sau 2 electroni, cu alte cuvinte, la exteriorul moleculei lor este mereu o sarcină negativă (electronii sunt încărcați electric negativ). Aceste molecule vor fi totdeauna atrase de molecule cu care să se lege pentru a forma o orbită moleculară stabilă – molecule ce conțin Azot (N), Fosfor (P) sau Sulf (S).

Reacția bazelor în organism este vitală, pentru neutralizarea acizilor precum acidul fosforic sau acidul sulfuric, care rezulta din procesul de digestie – și apariția unor săruri lipsite de toxicitate, care pot fi ulterior evacuate din organism prin intermediul rinichilor.
Exemplu – combinația 2Ca (calciu) + (oxigen)O_2+ H_2SO_4 (acid sulfuric) = Ca_2SO_4 (sulfat de calciu) și H_2O (apă)
Reacția de neutralizare a acizilor este vitală pentru organism, în lipsa ei efectele adverse ale acizilor asupra țesuturilor ar fi devastatoare.

Pentru a ne menține sănătatea și vitalitatea – toate fluidele corpului nostru ar trebui să fie *alcaline*, cu excepția sucului gastric din stomac (care este acid, datorită acidului clorhidric și pepsinei – o enzimă necesară pentru digestia inițială a proteinelor din alimente).

Pentru a putea măsura aciditatea sau alcalinitatea unei soluții sau a unui mediu – folosim un termen în chimie – numit **pH.**

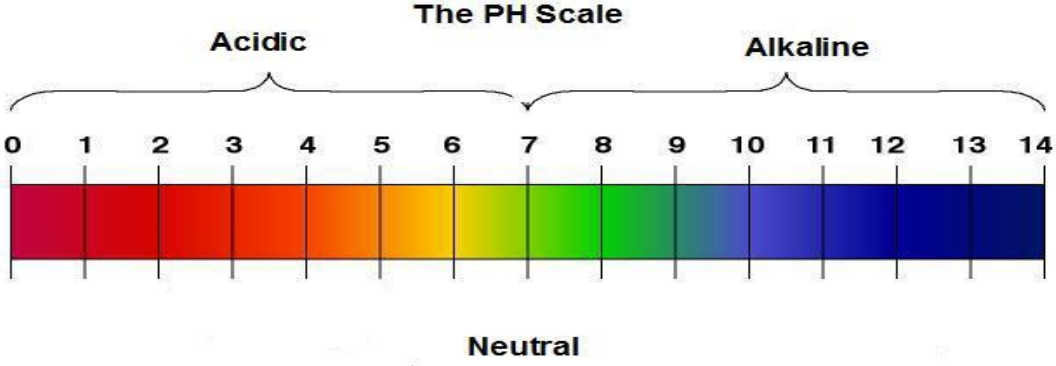
http://ro.wikipedia.org/wiki/PH

Acesta este definit drept ”**potențial de hidrogen**” - are un calcul complicat – dar partea practică a lui este reprezentat de ”scara pH-ului” - reprezentată și pe culori, și pe valori.

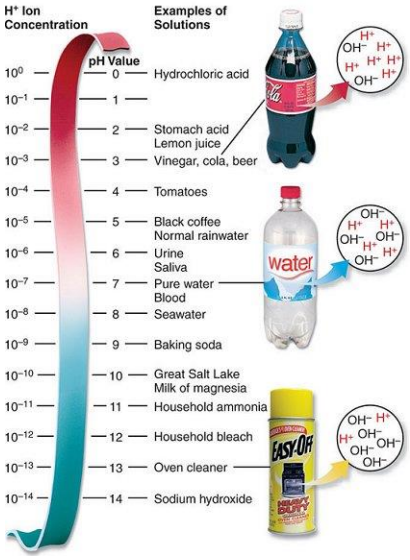
Chimistul danez care a propus această scală de măsurători se cheamă Soren Sorensen (1868-1939)

http://www.docstoc.com/docs/523781/pH-Scale

și el a fost cel care a inventat scala colorimetrică pentru măsurarea acizilor și alcalilor.



Pe această scală – pH-ul neutru este 7 și lui îi este alocată culoarea verde.
De la 7 către 14 sunt substanțe din ce în ce mai alcaline.
De la 7 către 1 – sunt substanțe din ce în ce mai acide.
Așa cum vedeți, culoarea roșie a curcubeului este folosită pentru substanțele foarte acide (”fierbinți”) – în timp ce culoarea albastru-indigo este folosită pentru substanțe alcaline (”reci”).
Fiecare număr de pe această scală reprezintă un logaritm, de aceea este o diferență de ordin 10 între două numere succesive (așa cum vedeți în reprezentarea de mai jos).



Intenția nu este să intrăm în matematică sau chimie mai în profunzime decât avem nevoie, ci să ne menținem la înțelegerea simplă a conceptelor pe care le folosim.

Ideea de reținut este că intervalul de variație al pH-ului pentru sânge și corpul omenesc viu, în general, este foarte îngust.

Pentru menținerea sănătății noastre (și a vieții), ***pH-ul sângelui nostru trebuie menținut constant între valorile 7.35-7.45***.

Corpul intră în stare de comă sau poate muri, atunci când pH-ul sângelui devine acid și scade către 6.95. De asemenea, când pH-ul sângelui devine prea alcalin (către 8), apar convulsii și spasme.
Așadar – limita de echilibru tip pH a corpului nostru este extrem de îngustă.

Corpul nostru are zeci și mii de mecanisme în toate celulele sale care muncesc neobosite 24 ore pe zi, să mențină această limită, pentru a ține corpul în viață.

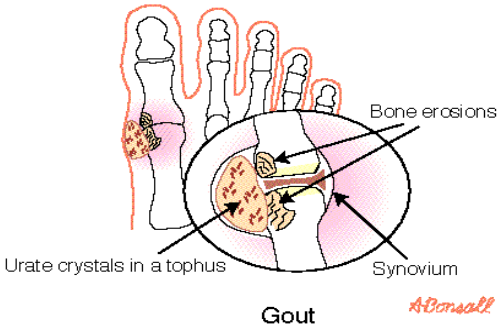
Dr. Morse spune că circumstanțele de alcaloză excesivă sunt relativ rare în corpul omenesc. Spasmele și convulsiile care apar la mulți oameni se datorează mai degrabă proastei folosiri a mineralelor în corp (în condițiile unei slăbiciuni a glandelor suprarenale), decât unei hiper-alcaloze.

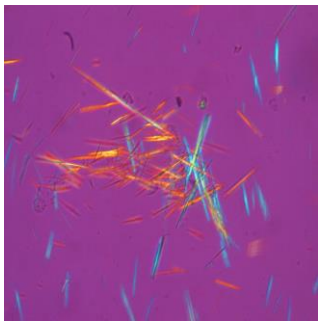
Toate alimentele oamenilor se împart în cele două categorii:
formatoare de acizi sau formatoare de substanțe alcaline.

Acest lucru depinde de reziduurile pe care le lasă în organism după procesul de digestie, precum și funcție de mineralele anorganice dominante din structura lor – care au efect asupra pH-ului fluidelor din corpul omenesc.

Alimentele acide au reziduuri cu mai mult fosfor, mangan și compuși de sulf – pe care corpul are nevoie să le neutralizeze, prin folosirea calciului, potasiului, magneziului și sodiului propriu al corpului (din oase, mușchi și alte țesuturi).
Acizii au proprietatea de a cristaliza – determinând iritații sau inflamații ale țesuturilor.

Cristalele acide se pot depozita în corp, la multe nivele – producând continuu inflamație, iritație și stimulare (stare de agitație).
Acidul uric este un foarte bun exemplu – el este un produs rezidual al metabolismului proteinelor din carne și din creșterea ciupercilor (fungilor) în organism. Cristalele de acid uric au o formă de ace sau iatagane (sunt mici și ascuțite). http://en.wikipedia.org/wiki/Uric_acid





Cristalele de acid uric se pot depozita în articulații, producând gută și alte forme de afecțiuni inflamatorii. În procesul de detoxifiere prin dietă, eliminarea cristalelor de acid uric de-a lungul vaselor limfatice va produce dureri intense (”ascuțite”) la multe nivele în corp, pe măsură ce aceste mici ”iatagane” sunt mobilizate și eliminate către exterior.

(mare parte din ”durerile înțepătoare, ascuțite, ca acele sau ca mici junghiuri” pe care le veți avea la nivelul articulațiilor, la nivelul membrelor, în torace, în dreptul inimii, în dreptul spatelui și a rinichilor - și care vă vor speria destul de tare – se vor datora mobilizării acizilor din țesuturi și eliminării acestora de-a lungul traseelor limfatice. Veți ști că sunt „dureri limfatice” pentru că sunt tranzitorii, sunt schimbătoare, apar și dispar și mai ales, își mișcă sediul constant!).

Există mulți alți acizi formați în timpul digestiei în interiorul corpului omenesc: acid sulfuric, acid

fosforic, acid butiric (miros de unt râncezit, mai ales în transpirație), acid lactic (și acid sarcolactic – acizi care se formează și în mușchi, în timpul efortului fizic), acid acetic, acid firo-racemic – sunt doar câțiva dintre ei. Dacă acești acizi nu sunt convertiți de către electroliți (Ca, Mg, K, Na) în săruri, se acumulează și lezează țesuturile corpurilor. Cu cât un corp devine mai acid, cu atât problemele sale de funcționare sunt din ce în ce mai mari.

Oamenii consumă în prezent predominant alimente formatoare de acizi: carne, lactate (mai ales pasteurizate), ouă, grâne, roșii preparate termic și alte alimente preparate termic (prepararea hranei prin foc acidifică produsele, le schimbă complet structura celulară, le ”denaturează).

Aciditatea este ”fierbinte” (culoare roșie pe scala de pH) – la fel ca și soarele sau focul – de aceea toți acizii produc leziuni ”arzând” celulele (producând leziuni la nivelul respirației celulare).

Întregul proces digestiv din interiorul ființei umane este un proces alcalin (mai bine spus, ar trebui să fie un proces alcalin).
Toate fluidele din tractul digestiv (toate sucurile salivare, intestinale, pancreatice, biliare etc) sunt alcaline, cu excepția sucului gastric – singurul care este acid (acidul clorhidric).
Consumul de alimente acide duce la apariția secrețiilor acide la toate nivelele tractului digestiv și apariția ”ulcerațiilor” (ulcerelor) – și inflamațiilor (”arsurilor”) pereților tractului digestiv.

Vital pentru corpul nostru este să menținem echilibrul pH-ului in organism – adică un raport echilibrat între acizi și alcali. Nivelul normal al pH-ului unui corp sănătos este cuprins aproximativ între 80% alcalin și 20% acid.

Dacă regimul alimentar și stilul de viață determină o aciditate mai mare a organismului – se creează în organism condiții favorabile pentru apariția inflamațiilor – a ”coagulărilor” și acumulărilor de structuri tip calculi (pietre), tumori, cheaguri etc, a degenerărilor și slăbiciunii țesuturilor – cu apariția deformărilor pereților vaselor de sânge, accidentelor vasculare și altor malformații.

Acizii – ARD, inflamează țesuturilor și pot distruge celulele.
Alcalii – pot vindeca țesuturilor.

Acizii determină reacții tip ”coagulare” (legături între grăsimi, minerale și alte elemente) cu formarea, așa cum am discutat – de calculi sau cheaguri, cicatrici și aderențe.
Alcalii duc dispersia acumulărilor, la vindecarea țesuturilor (efect anti-inflamator).

Acizii – duc la apariția gustului acru în gură.
Alcalii – la apariția gustului dulce.

Așadar – în conformitate cu dr. Morse – ***ACIDOZA organismului înseamnă acumularea de reziduuri acide la diferite nivele ale corpului*** (începând cu sistemul limfatic, cu toate țesuturile corpului și doar în ultimul rând – manifestându-se la nivelul sângelui).

Pentru a se menține în stare de sănătate, vitalitate și flexibilitate – organismul nostru are nevoie să fie într-o stare ***predominant alcalină*** – la toate nivelele (cu excepțiile cunoscute – de exemplu – mediul gastric – mai acid).
Cu cât starea de acidoză este mai intensă, cu atât problemele de funcționare ale corpului – la toate nivelele – sunt din ce în ce mai mari.
Acidoza și congestia (toxicitate și acumulare de mucus) constituie cauza principală de apariție a 99,9% dintre toate bolile.

EVALUAREA ȘI MĂSURAREA pH-ului

Pentru a putea măsura și evalua pH-ul unei substanțe (a unui aliment sau a unei secreții a corpului) există o serie de teste simple – disponibile la orice magazin de tehnica medicală.

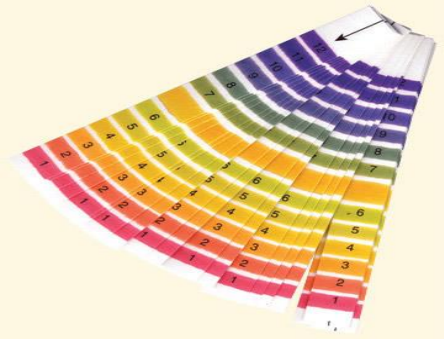
http://www.elemental.eu/ro/576-hartie-ph.html

http://www.merckmillipore.ro/chemicals/ph-tests/c_wQKb.s1OCm0AAAEdpy01tkzb

Oricare dintre aceste teste – pot fi folosite pentru o măsurare rapidă și orientativă a pH-ului urinii, salivei sau apei de băut, ori a mâncărurilor și fluidelor care intră în corpul dv.

http://www.bizoo.ro/firma/apafiltrata/vanzare/2117893/ph-metru-digital

Există și instrumente mai noi – numite ***pH-metre digitale***, precum cel de mai sus – pe care mi l-am procurat și eu de câțiva ani.
Cu ajutorul lor pot fi măsurate cu precizie aciditatea sau alcalinitatea oricărei soluții fluide.



Puteți procura ***bandeletele de pH*** de la orice magazin de tehnică medicală. Sau se pot procura de pe Internet (sunt destul de ieftine).
Cu ajutorul lor – va puteți monitoriza evoluția în cursul procesului de detoxifiere – măsurând periodic pH-ul salivei, al urinei, al transpirației – și desigur pH-ul apei pe care o consumați sau a lichidelor pe care le consumați.

Curcubeul culorilor din hârtiile de pH – are un paralelism interesant cu ”centrele energetice” ale organismului nostru (roșu fiind la baza coloanei și indigo – la nivelul celui de-al ”treilea” ochi) și desigur, cu vibrația culorilor respective în spectrul luminii.

Cu cât un organism este ”mai acid” - cu atât vibrația sa energetică (a luminii ”roșii”) este mai intensă – cu alte cuvinte – agresivitatea, agitația, iritabilitatea, nervozitatea persoanei este evidentă.

Pe măsură ce se alcalinizează – se apropie de ”neutrul” culorii verde (”centrul” inimii) și urcă treptat către alcalinul de culoare ”indigo” - apare relaxarea, abilitate de a sta în liniște și de a medita, precum și starea de ”observator”.

Așadar – nu putem cere unei persoane aflate în stare de acidoză să mediteze sau să fie ”liniștită”.

Pentru că nu poate trăi aceste stări într-un corp fizic care vibrează în altă gamă de frecvență.

Alcalinitatea excesivă (capătul scării de alcalinitate) – culoarea mov – este la fel de ”arzătoare” ca și aciditatea excesivă. Putem arde și în focul Iadului (”roșu”) și în focul Divinității (”mov” - alb).

Locul nostru ca ființei umane – în această existență pe Pământ pare a fi neutralitatea ”verde” - lui.

Este interesant să privești la o expoziție de fructe și la multitudinea de culori pe care le observi aici.

Culorile respective te duc imediat cu gândul la toate considerentele noastre legate de pH.
Natura are preferințele sale, legate de echilibrul alcalinitate / aciditate – și este interesant să observi proporția culorilor.
Vom discuta mai multe despre fructe și alimente – la Modulul de dietă.
În acest moment – doresc doar să atrag atenția asupra unor mici detalii.
Pentru comparație – vă atașez o altă imagine ”alimentară”.

Și aici sunt multe culori.
Dar ”ceva” .....(?viața, ?energia) lipsește.

CAUZELE PRINCIPALE DE ACIDOZĂ

http://www.youtube.com/watch?v=UvzMKQL0wwI

- ALIMENTAȚIA
- POLUAREA
- STRESUL
- STILUL DE VIAȚĂ

1) ALIMENTAȚIA

Din mica exemplificare de mai sus – am realizat că toate alimentele gătite induc aciditate. La fel, toate alimentele care conțin din abundență proteine sau molecule proteice:

1) carnea de orice origine, peștele și fructele de mare
2) lactatele de orice origine

3) ouăle
4) leguminoasele (fasole, mazăre, năut, linte, soia) și produsele lor
5) grânele (de orice fel) – prelucrate în orice fel (în special grânele cu gluten – grâul, secara, orzul, orezul)
6) germenii (semințele încolțite)
7) semințele și nucile

Precum și produsele alimentare consumate ”zilnic”, care dau ”dependență” și obișnuințe.

8) sarea (și produsele care o conțin – murăturile, conservele etc)
9) cafeaua, ceaiul (alb, verde, negru) și alte substanțe ”stimulante” (tip ”maca”).
10) băuturile acidulate (tip cola, fanta, pepsi etc)
11) băuturile ”energizante”
12) zahărul (și toate produsele care conțin zahăr), dulciurile ”pentru copii” (acidoză pt copii!)
13) toate produsele obținute prin sinteză chimică (ex. produși derivați din porumb – tip maltodextrină, gumă xanthan, fructoză, sucroză, sorbitol, diglieride, xylithol, semolen etc)
14) alcoolul (toate băuturile alcoolice)
15) drojdia (și produsele care o conțin)
16) uleiurile, în special cele rafinate și cele preparate termic (prăjelile)

http://adevarul.ro/tech/stiinta/experiment-facut-acasa-purifici-continutul-sticle-cola-folosind-lapte-8_521f3024c7b855ff56253380/index.html

http://www.youtube.com/watch?v=lyb4nzKniBc

Tot acidoză creează alimentele mâncate în momente de stres, alimentele mâncate la volan, sau când mergem pe stradă, sau vorbind ori făcând orice altă activitate.
Saliva – care este alcalină (ar trebui să iasă la un test pH = 6.5 - 7) – prin masticație îndelungată, impregnează alimentele din cavitatea bucală și le alcalinizează.

Când mâncăm fără să ne fie foame, când mâncăm citind sau uitându-ne la televizor ori la film (invenția ”diabolică” a floricelelor de porumb sărate și coca-cola dulce – consumate una după alta în timpul vizionării unui film palpitant, care ne slăbește suprarenalele+++ constituie rețeta de succes a unei acidoze intense).

Alimentele impregnate cu pesticide, ierbicide, conservanți și alte substanțe pentru menținerea aspectului proaspăt (de exemplu – *dioxidul de sulf*, folosit pentru a menține aspectul proaspăt al preparatelor de carne, fructelor de mare, peștelui – sau *acidul benzoic/acidul citric* – din toate borcanele cu conserve) – produc acidoză în organism.

Calitatea și cantitatea hranei noastre – precum și modul în care o transformăm și devine corpul nostru – reprezintă cheia spre acidoză sau alcalinitate.

2) POLUAREA

Alături de poluarea chimică (a alimentelor și apei – pe care o consumăm – contaminată cu halogeni, cu nitrați, cu sulfați și multe alte substanțe) – există poluarea aerului pe care îl respirăm (în orașele mari, nivelul acestei poluări este îngrijorător) și poluarea pielii și mucoaselor – la contactul cu substanțele chimice din cosmetice, din detergenți și produse de curățenie, din hainele cu care ne îmbrăcăm, din covoare și draperii, din parfumurile și cosmeticele pe care le folosim, din toate substanțele pe care am ajuns să le folosim să acoperim mirosurile de putreziciune pe care corpul nostru le degajă continuu – prin toate orificiile.

Dacă încercați să priviți detașat – observați cum majoritatea produselor cosmetice pe care le folosim – încearcă să ”acopere” diferite probleme ale corpului.

Anti-perspirantele, parfumurile, cosmeticele intime, spray-urile pentru picioare, fardurile anti-rid, fondul de ten, vopselele de păr, pastele de dinți, apele de gură etc etc doar ”acoperă” problemele existente (la fel cum ochelarii sau plombele ori lucrările dentare – încearcă să suplinească distrucțiile acidozei din gură sau din cap).

Casele noastre miros a mâncăruri gătite ca niște cantine de școală și fiecare gospodină folosește substanțe puternice, cu hidrocarburi, să scape de grăsimea de pe aragaz, pe pereți, din chiuvetă, sau de pe lavabil-ul din camere (să nu mai vorbim de propriile haine sau de păr!).

Un corp în acidoză devine *foarte călduros* – și transpiră abundent – de aceea multe persoane au nevoie de aer condiționat, când afară este ceva mai cald (suntem o țară cu climă temperată – cât de cald poate fi la noi în cele câteva luni de vară?). Și așa, folosim freon-ul și poluăm aerul și distrugem stratul de ozon. Freonul este important și pentru frigidere – utilaje folosite pentru depozitarea alimentelor animale și a hranei gătite – a ”cadavrelor” (ce devin hrana noastră).
Aragazele, cuptoarele cu microunde, toate instrumentele de bucătărie – poluează aerul și ne încarcă inutil timpul cu preparări laborioase și amestecuri fanteziste și extrem de acide pentru organism.

Majoritatea timpului, ființa umană procură hrană, prepară hrană, mănâncă hrană și curăță după procesele anterioare. Apoi doarme ore întregi, somnolentă și slăbită de procesul de digestie.
Trăim într-o poluare mentală și emoțională constantă (considerăm că ne sunt necesare toate procesele enumerate - pentru că ne-au spus alții acest lucru – nimeni nu a verificat, sau nu mai este curios să verifice pe propria piele ce este adevărat și ce nu).
”Poluarea” emoțională maximă vine de la cei dragi, de la familia apropiată – care preferă să te știe ”așa cum ești” - bolnav, chinuit, amărât – dar ”în rând cu lumea” - decât să ai inițiative de a fi diferit și a te schimba.

3) STRESUL
Este procesul de adaptare la viața pe pământ.
Adaptare la toate provocările apărute continuu, în mediul înconjurător în permanentă schimbare și la mediul intern (al organismului) în continuă schimbare.

Pentru că ne începem viața pe pământ ca și copii neputincioși (în corpul fizic), iar părinții umani se poartă foarte rău cu copiii lor (copii pământeni sunt ”dresați” cu forța în majoritatea culturilor și timpurilor, să se ”integreze” în modelele cunoscute și familiare ale societății în care cresc) – majoritatea oamenilor au glandele de stres (suprarenalele) slăbite din copilărie.
Se nasc generații după generații de copiii din ce în ce mai slăbiți și mai puțin viabili și adaptabili.
Care trebuie protejați și ocrotiți aproape toată viața.

Stresul produce adrenalină, la nivelul suprarenalelor – care induce reacție ”simpatică” în organism – de pregătire pentru ”fugă” sau ”luptă”.
http://www.youtube.com/watch?v=MEGPw-kMwtc

Am discutat și vom mai discuta foarte multe despre ”epuizarea glandelor suprarenalelor”, unul dintre cele mai importante procese în cadrul ”îmbolnăvirii. Aici am amintit doar pe scurt despre intervenția sa în producerea ”acidozei”.

4) STILUL DE VIAȚĂ
Majoritatea oamenilor lucrează 10-12-14 ore pe zi, în permanentă încordare, cu termene limită, cu puțină alimentație (sau mâncare consumată ”printre picături” - de regulă mâncare tip fast-food – patiserie, ”rontăială”, cafea sau ciocolată, cu țigări și eventual ceva alcool) și cu lipsa de satisfație a unei compensații financiare pe măsură (dar asta este.....majoritatea acceptă să ”se vândă ieftin”).
Indiferent de anotimp, indiferent de ritm biologic, indiferent de nevoia de schimbare inevitabilă care

apare periodic în viața unui om.
Ani și zeci de ani de zile, oamenii merg la același serviciu și fac aceleași lucruri învățate până la vârsta de 30 de ani (pentru că majoritatea nu mai învață nimic nou, după 30 de ani – ci repetă continuu, până la finalul vieții, cele învățate până atunci!).

Corpul creează valuri după valuri de reacții emoționale și fizice – împotrivindu-se la acest regim de ”tocire” a simțurilor – complet ”anti-biologic”.
După orele de muncă – mulți oameni continuă să facă același lucru și acasă (muncă pentru pregătirea hranei, curățenia casei, sau grija pentru familie – dacă există).
Sau merg la ”sală” - unde aleargă intensiv, precum hamsterii în cușca lor, pe rotiță – în camere închise și mirosind a transpirație.
Iar corpul protestează și mai mult la toate aceste ”abuzuri”.

Relaxarea apare ocazional la socializări – unde ”extazul” îl constituie consumul de 4-5 sau mai multe feluri de mâncare amestecate, cu 4-5 sau mai multe feluri de băuturi amestecate, printre alte substanțe interesante încercate, totul ”condimentat” cu discuții mai mult sau mai puțin ”emoționale” cu ceilalți.
Pentru alții – relaxarea apare în călătorii făcute contra cronometru – într-o fugă continuă de a vedea cât mai multe, în timp cât mai puțin și cu bani cât mai puțini. Și de a gusta mostrele de ”acidoză” ale bucătăriei țărilor vizitate.

Acidoză la serviciu – acidoză acasă – acidoză în concediu.
Minut după minut – zi după zi – an după an.

Trăim într-o lume proiectată specială să ne aducă într-o stare de acidoză intensă – să ne țină continuu în această stare – și la 70-80 de ani (sau mai repede, dacă este posibil) să dispărem și să lăsăm locul altei generații, care va repeta istoria.
Poate cu nume diferite, cu haine diferite și cu coafuri diferite.
Dar mergând evident pe aceeași rotiță de hamster a lipsei de sens în tot ceea ce fac în viața zilnică.
Asta oferă o viață trăită în acidoză – ***rutină, monotonie, degradare și înlocuire rapidă***.

Filmul ”the Matrix” descrie foarte plastic realitatea așa cum o trăim.
Important este să ne trezim și să conștientizăm poziția în care ne aflăm.
Care este poziția pe care dorim să o părăsim, pentru că menținerea ei ne garantează starea continuă de boală, de slăbiciune și de neputință.

Înțelegerea cauzelor acidozei – despre care am vorbit mult, până în prezent, ne ajută să le identificăm mai bine în viața noastră și să începem să luăm măsurile necesare pentru a le depăși.
Pentru că viața fiecăruia dintre noi poate fi mult diferită de ceea ce este în prezent.

LECȚIA 12 - ACIDOZA LIMFATICĂ

SIMPTOME ȘI SEMNE GENERALE

Am discutat la Modulul1 despre sistemul limfatic și importanța acestuia pentru organism.
Reluăm în prezenta lecție o discuție detaliată despre acidoza limfatică – simptomele și semnele sale generale – întrucât reprezintă cea mai importantă parte a înțelegerii a ceea ce se întâmplă în organismul nostru – când acesta evoluează către îmbolnăvire.

Vom mai repeta multe dintre amănuntele prezentate în alte lecții.
Dar aceste repetiții sunt intenționate – pentru că dorim să accentuăm importanța ACIDOZEI LIMFATICE în apariția și dezvoltarea stărilor pe care le numim ”boli”.

Și aici dorim să-l citățm din nou pe dr. Morse.
NU EXISTĂ BOLI.
Nu în sensul celor definite de sistemul medical – drept ”entități” clare, caracterizate prin simptome și semne – cu care ”trebuie să ne luptăm” și pe care ”trebuie să le combatem”.
De mii de ani persistă o înțelegere complet greșit a problemelor corpului omenesc.
La fel cum persistă o înțelegere greșită cu privire la alimentația de care are nevoie corpul.
NU EXISTĂ BOLI cu care ”să luptăm”.
Majoritatea semnelor și simptomelor de disconfort pe care le încercăm – sunt doar **REACȚII ale corpului, care încearcă să supraviețuiască.**

Corpul nostru are mai multe mecanisme de ”compensare” ale acidozei.
Pe care le va folosi funcție de disponibilitatea acestora.
Suferințele cu care ne confruntăm sunt DOAR REACȚII ALE CORPULUI de auto-corectare, auto-echilibrare și auto-vindecare.

Când administrăm medicamente pentru ”a bloca” o astfel de reacție, fără a o înțelege – de fapt, împiedicăm corpul nostru să se refacă / echilibreze / vindece / regenereze singur.

Este vital pentru noi să cunoaștem principalele modalități de reacție ale corpului și să-i înțelegem semnele de disconfort.
CORPUL NOSTRU ESTE CEL MAI BUN INSTRUMENT DE MĂSURĂ al corectitudinii dietei și stilului de viață pe care îl avem.
Când ne purtăm bine cu el – se simte bine, este sănătos și viguros, plin de energie și vital.
Când nu-l tratăm cum se așteaptă de la noi – apare disconfortul și ne dă ”semnale” clare cu privire la ceea ce i se întâmplă.

Unul dintre obiectivele Școlii 5D îl reprezintă descifrarea semnalelor corpului și restabilirea unei comunicări reale și clare cu propriul organism biologic.
CUNOAȘTEREA și înțelegerea ”limbajului” de comunicare al propriului corp este VITALĂ.

Înainte de a discuta mai multe despre acidoza limfatică, să trecem în revistă încă o dată principalele ***mecanisme de ”echilibrare” a acidozei*** – pe care le vom regăsi iar și iar printre ”bolile” cu care ne confruntăm cu toții:

1) primul mecanism este ***acțiunea anti-inflamatorie a cortico-steroizilor*** (hormoni pe bază de colesterol ai glandelor suprarenale), care realizează o acțiune de ”neutralizare” a acidozei limfatice superficiale. Când suprarenalele sunt slăbite și cantitate de cortico-steroizi disponibili scade – atunci ele solicită ficatului să producă mai mult colesterol – care este materia primă pentru majoritatea

hormonilor suprarenalieni (circa 50 de hormoni). De multe ori, cererea de colesterol este atât de mare, încât producția lui în exces ajunge să se depoziteze pe pereții vaselor de sânge sau în diferite țesuturi (și apare creșterea în greutate).

Când veți găsi pe analizele de laborator *creșterea colesterolului* – primul lucru la care vă veți gândi va fi = SLĂBICIUNEA SUPRENALELOR. Și veți începe rapid să vă uitați pe alte analize, dacă organismul își folosește deja și celelalte mecanisme de echilibrare ale acidozei, pentru a ști cât de dificilă este situația cu care vă confruntați.

Când colesterolul este crescut pe analize – deja persoane are principalele simptome ale slăbiciunii suprarenalelor – de la stările de oboseală fizică și emoțională, la dificultățile de somn, tulburările de atenție, memorie, concentrare și diferite alte probleme fizice.

2) Al doilea mecanism este reprezentat de ***folosirea electroliților*** (calciu, magneziu, sodiu, potasiu) pentru neutralizarea acizilor. Acești electroliți sunt preluați din oase, mușchi și alte țesuturi – și folosiți pentru transformarea acizilor în săruri neutre, care pot fi eliminate prin rinichi fără să-i afecteze. Dacă tiroida și paratiroidele nu funcționează bine (sunt slăbite), ele nu pot ghida organismul să-și refacă depozitele de calciu pierdute în mecanismele de tamponare a acizilor – și atunci apar probleme ale metabolismului calciului – osteopenia și osteoporoza, slăbiciunea articulațiilor, atrofie musculară, căderea părului, unghiilor și dinților și pierderea fermității tuturor țesuturilor (cu apariția ridurilor pielii, a diferitelor hernieri sau dilatații ale pereților vaselor și apariția varicelor, hemoroizilor, anevrismelor, cu apariția de ptoze – adică organele ”cad” de la locul lor mai jos – sau diferite alte probleme anatomice). Pe analize – apar diferite probleme cu valorile calciului – care pot fi scăzute sau dimpotrivă, exagerat de crescute (este vorba de calciul din sânge – care nu mai poate fi preluat de celule pentru a fi folosit).

3) Al treilea mecanism este reprezentat de ***diluarea depozitelor de acizi cu ajutorul apei interstițiale*** – și este principalul mecanism întâlnit în inflamații. Când există acizi în mucoasa nazală – vedem cum țesutul din nas se ”umple” cu fluide, care dau pe dinafară (mucozitățile din nas). La fel – în urechi, în ochi sau oriunde există o inflamație. ”Apă la genunchi”, ”apă la plămâni” (sau în plămâni – vezi la pneumonie), ascită (sau ”apă în intestine”), apă în jurul inimii (pericardită) – sunt doar câteva dintre expresiile acestui mecanism de echilibrare al acidozei – dus la extrem.

În enumerea simptomelor de mai sus, NU V-AM PREZENTAT ”BOLI”.
Pentru că **NU EXISTĂ BOLI**.
Există doar **REACȚII ALE CORPULUI la acidoza limfatică** – care devine în timp acidoză ”sistemică” - adică este extinsă la tot corpul, este generalizată în întregul sistem biologic reprezentat de corpul fizic.

Acidoza limfatică este definită drept *o umplere până la saturare a întregului sistem limfatic cu reziduuri acide* – și o ***stagnare a fluxului limfatic***, în consecință.
Vă amintiți că sistemul limfatic este format din *fluidul limfatic,* din *vasele limfatice* (care reprezintă o circulație uriașă în întregul corp), din *ganglionii limfatici* și *organe limfatice* importante – precum splina, glanda timus, apendicele, amigdalele, vegetațiile adenoide și altele (revedeți Modulul 1)
Vă amintiți că fluidul limfatic îndepărtează multe substanțe, pentru a proteja celulele corpului:

- proteine în exces (inclusiv globuline și albumine, adică proteinele propriului sistem de apărare al organismului)
- săruri și ioni
- gaze și deșeuri toxice rezultate din metabolism
- uree (reziduu din metabolismul proteinelor)
- grăsimi (alimentare sau produse de ficat)

- glucoză (alimentară sau din depozitele ficatului)
- hormoni, steroizi și enzime (ingerați sau produși în corp)
- substanțe nutritive nefolosite (în special vitamine artificiale)
- paraziți, bacterii etc
- toxine de natură chimică, medicamente pe bază de sulfanilamidă, medicamente de sinteză chimică etc (sulful este o substanță extrem de nocivă pentru organism)
- minerale anorganice (inutilizabile la nivel celular)
- celule imunitare, în special limfocite (numite celule tip T – din timus, dar mai ales tip B – din măduva osoasă), macrofage (monocite) etc
- celule slăbite sau pe moarte (din cauza atrofierii sau acidozei)
- grăsimi provenind din intestinul subțire și din ficat, care sunt absorbite prin niște vase limfatice mici.

Pentru că nu există o ”pompă” care să împingă circulația limfatică, ea depinde mult de gravitație și de mecanisme precum:

1) contracții ale mușchilor scheletului – mișcare și exerciții fizice
2) contracții prin stimularea musculaturii netede – mișcări respiratorii profunde
3) modificări de presiune la nivelul sistemului vascular sanguin (care este în paralel cu circulația limfatică).

Spuneam în primul Modul că tensiunea sanguină mică (slăbiciunea glandelor suprarenale, datorită stresului), lipsa exercițiilor fizice sau un stil de viață sedentar, intestinele blocate, la fel și rinichii prost funcționali (blocați de excesul de eliminări acide), pielea congestionată – vor duce la uzura și degradarea sistemului limfatic.

Organismul omului conține mii de ganglioni limfatici – care sunt niște ”rezervoare” de mărimea boabelor de fasole – folosite de sistemul limfatic pentru filtrarea, neutralizarea, legarea și distrugerea agenților patogeni (toxine).
Când sistemul limfatic este supraîncărcat cu toxine, paraziți, celule slăbite prin acidoză, mucus, reziduuri rezultate din metabolism etc – ganglionii limfatici se măresc și se umflă.

Așadar – ***primele semne și simptome clinice de acidoză limfatică*** sunt:

- senzația de înfundare a nasului
- secreții nazale apoase (cu sau fără strănuturi – reflexul de strănut este o ”sforțare” a toracelui de a ”mișca” limfa stagnantă către o poartă de ieșire).
- mărirea de volum a vegetațiilor adenoide (polipilor), cu accentuarea obstrucției nazale.
- mărirea de volum a amigdalelor (în fotografia de mai jos – acidoza din pereții faringelui a început să distrugă vasele de sânge și apar microhemoragii pe ”omușor” (lueta) și pe pereții faringelui, alături de amigdale – foarte umflate de stagnarea limfatică).

Dacă intensitatea acidozei este deosebit de mare – apar în plus:

1) congestionarea și umplerea cu secreții a sinusurilor din jurul nasului (sinuzita)

2) congestionarea întregului gât și apariția secrețiilor albicioase – ulterior alb-gălbui la nivelul amigdalelor (nimic alteceva decât eliminare forțată de limfă toxică la acel nivel)
3) congestia bronhiilor – cu apariția mucusului și secrețiilor (tuse – ca alt mecanism al corpului de ”mișcare” a limfei acide stagnante). În final – chiar și pneumonia (umplerea cu mucus și fluide limfatice a alveolelor pulmonare).

Care sunt principalele cauze ale producerii acestei acidoze limfatice manifestate prin simptomele respiratorii?

DIETA ȘI STILUL DE VIAȚĂ

În special este vorba despre consumul produselor lactate și dulciurilor (eventual combinate) – care intensifică producția de mucus și blochează complet o circulație limfatică deja supraîncărcată.
Copiii se ”îmbolnăvesc” sau ”răcesc” când merg în colectivitate, întrucât ei mănâncă acolo micul dejun și/sau prânzul – în care produsele lactate și dulciurile (”desertul”) sunt NORMALUL.
De fapt, organismul copiilor face tentative repetate de a se curăța, de a scăpa de excesul de limfă toxică acidă.

În mod normal, tentativele de ”curățenie” ale corpului ar trebui făcute prin căile ”gravitaționale” de eliminare, prin scaun și prin urină.
Dar dacă acești copii nu elimină bine prin intestine (deja acidoza sistemică a indus un nivel de constipație) și nici prin rinichi (ca urmare a slăbirii glandelor suprarenale în urma stresului) – atunci singura modalitate a corpului de a elimina rămân mucoasa și orificiile respiratorii (”anti-gravitațional”). Desigur – și pielea poate fi un ”canal” de eliminare a excesului de acidoză din staza limfatică – dar aici, deja, putem vedea la cei mai mulți dintre copiii transpirația nocturnă, mai ales pe partea de sus a spatelui, ceafă și cap – adică exact în zona deasupra rinichilor. Știm deja, în această situație, că rinichii sunt slăbiți – și la un astfel de copil, care transpiră adesea pe spate, seara, înainte de culcare, sau în timpul nopții – vor apare frecvent ”răceli”, mai ales în condițiile în care consumă repetat lactate, cu sau fără dulciuri/patiserie.

Am constatat ”epidemiile de răceli” constante la copiii (și adulți) după Sărbătorile de iarnă (Moș Crăciun este creatorul unei cantități impresionante de acidoză limfatică prin cadourile sale ”otrăvitoare” – dulciurile, patiseriile și alte ”bunătăți”!).

În afară de problemele respiratorii, stagnarea limfatică cea mai importantă a tuturor este cea la nivelul tractului digestiv.
Mai precis – în PEREȚII TRACTULUI DIGESTIV.
De aici începe stagnarea limfatică în tot corpul – și apoi se extinde la nivelul aparatului respirator și apoi a întregului organism.

Simptomele digestive pot fi regăsite din primele zile de viață.
Constipația apare din primele zile de viață.
”Colicile” la nou-născut – sunt primele semne de acidoză – pe care organismul nou-venit pe lume încearcă să o elimine.
Un nou-născut este constipat și face colici din două motive:

- dacă este alăptat – motivul principal în constituie dieta și starea de stres a mamei sale
- dacă este alimentat la biberon – motivul principal în constituie formula de lapte praf

V-ați uitat vreodată pe formula de pe cutia de lapte praf?
Dacă nu ați avut curiozitatea – și cunoașteți mame care își hrănesc copii la biberon, dați-le să citească următoarele articole:

http://sanatate.findtalk.biz/t44-laptele-praf-un-cocktail-toxic-cu-efecte-daunatoare

http://ambasadorforfree.blogspot.ro/2011/05/despre-laptele-praf-acest-bau-bau-al.html

Oamenii sunt otrăviți din primele zile ale venirii lor pe lume.
Doar că sunt otrăviți lent – cât să nu moară cu una cu două – ci să reziste cât mai mult, într-o stare de sănătate cât mai precară.
Acidoza digestivă și stagnarea limfatică din pereții tractului digestiv începe din prima clipă a venirii pe lume a copilului.

Dacă mama nu s-a alimentat corespunzător în sarcină, ci la sfatul medicilor a consumat lactate+++ și carne+++, plus la poftele sale a mâncat dulciuri++++ și produse de patiserie cu făină albă++++ sunt toate șansele ca micuțul să se nască în acidoză limfatică.
Iar vaccinurile din primele ore ale vieții nu fac decât să introducă micro-organisme agresive într-un mediu acid. Ca și cum ai pune un băț de chibrit într-o băltoacă cu benzină. Și te aștepți să nu explodeze sau să ia foc.

Și ca și cum nu ar fi destule pentru bietul organism – tractul digestiv aflat în acidoză limfatică este sediul unei alte colonizări masive – fungii precum Candida și paraziții – găsesc în interiorul tractului digestiv cu pereții blocați de reziduuri acide - terenul propice pentru înmulțire și supraviețuire.

Vom discuta în mod deosebit despre Candida – strâns legată de acidoza limfatică sistemică.
CANDIDA este un micro-organism prezent la toată lumea (o ciupercă microscopică), în cantitate mică în tractul digestiv, care ajută la echilibrul nivelului carbohidraților în organism.
Ciupercile sunt micro-organisme prezente pretudindeni în lumea vie, care sunt marii ”reciclatori” ai Naturii. Se hrănesc cu resturi moarte și ajută la re-apariția ciclurilor vieții. Orice organism muribund sau mort este devorat de ciuperci (mucegaiuri). Așa și știm când alimentele noastre ”mor” - atunci când sunt ”mucegăite”. Unde există țesuturi moarte – apar și ”reciclatorii” naturii – ciupercile. Ele au rolul lor bine definit în marele ciclu al vieții.

Pentru cei care consumă lactate, dulciuri (zahăr) și făina albă – nivelul de carbohidrați crește, nivelul de deșeuri ”moarte” este imens și atunci ciuperca se înmulțește – pentru că are mâncare!
Cu toții am consumat ani (sau zeci de ani) de zile combinația lactate – zahăr – făinoase.
Cu toții avem culturi considerabile de Candida în intestine. Adică mult țesut ”muribund” în pereții intestinali – care oferă ”combustibil” acestui micro-organism.

Candida personală este cea care produce gazele și balonările (iar dieta cu fructe le accentuează, de multe ori – mai ales la început). Uneori, Candida declanșează reacții tip colon iritabil, dureri abdominale, alternanță diaree-constipație. Alteori, colonizează cu mult sârg și zonele învecinate tubului digestiv, de exemplu aparatul genito-urinar sau ganglionii inghinali – și produce simptome neplăcute precum dureri, iritații, mâncărimi sau secreții urât mirositoare. Desigur – simptomele pot fi de la nivelul gurii (limbă, buze, obraji), până la nivelul anusului.

Oriunde apare Candida, la orice nivel – știți că acolo avem ”țesuturi muribunde (țesuturi acide)” - că este ceva foarte în neregulă cu acea regiune a corpului.

Candida personală este cea care ”poftește” carbohidrați nesănătoși (ciocolată, patiserie, pâine, cartofi, orez, paste, pizza, dovleac, alte amidonoase și dulciuri). Copiii care mănâncă ”cu două guri” pâinea, patiseria, dulciurile – sunt ”plini ochi” de Candida în întregul tract digestiv.
Printre altele – Candida produce și ea acid uric (la fel ca proteinele), care trebuie neutralizat și eliminat prin rinichi, alături de alți acizi proprii ai celulelor. Adică prezența Candidei agravează și mai tare acidoza existentă, care a permis, de la început, multiplicarea ei! Un cerc vicios fără sfârșit!
Candida va dispare după ani de detoxifire și numai după alcalinizarea mediului intern al organismului.
Alături de paraziți – care ”adoră” reziduurile acide ale corpului – Candida și virușii reprezintă doar micro-organisme ”oportuniste”. Au găsit terenul propice – s-au așezat pe el! Nu are sens să ”ne luptăm” cu Candida – n-avem nici o șansă. Important este să ”nu-i mai dăm de mâncare!”

DESHIDRATAREA este un alt simptom important al acidozei limfatice (și a celei sistemice).
Am discutat până acum despre ACIZI și efectele acestora asupra celulelor și țesuturile – cum aceștia ”ard” celulele, le slăbesc – iar la nivelul țesuturilor – determină dispariția apei intercelulare – folosită toată în tentativa de a dilua acești acizi.

Dacă nivelul de acidoză crește – țesuturile se USUCĂ – se deshidratează.
Și apar simptome precum setea (dar uneori aceasta poate fi absentă), sau uscăciunea mucoaselor:

- ochii uscați, fără lacrimi,
- mucoasa nazală uscată – cu senzație de înfundare,
- mucoasa bucală uscată și predispusă la apariția problemelor tip Candida sau stomatită aftoasă (ulcerații dureroase și neplăcute) sau ”zăbăluței” (o ciupercă în colțul gurii)
- mucoasa faringiană uscată și nevoia de a drege continuu glasul sau de a înghiți continuu (la unii copii pot apare diferite ticuri legate de uscăciunea gâtului, ”mă gâdilă pe gât”, ”am ceva în gât” spun adesea cei mici)
- mucoasa laringiană uscată și în timp, răgușeală sau apariția nodulilor pe corzile vocale
- uscăciunea pielii (care pare acoperită de o spuzeală albă, începe să capete riduri, când este rănită, se cicatrizează urât)
- uscăciunea articulațiilor (care încep să prezintă zgomote la orice mișcare, zgomote numite medical ”cracmente” - popular ”pocnesc articulațiile”)
- uscăciunea părului, care își pierde luciul și a unghiilor, care încep și se deformează
- uscăciunea mucoasei intestinale – cu malabsorbție și constipație.

Deshidratarea este foarte accentuată la majoritatea oamenilor aflați în acidoză.
Tuturor li se sugerează să consume mai multă apă, pentru a evita deshidratarea.
Dar atunci când ai o cantitate imensă de acizi în sistemul limfatic și în țesuturi – ajunge doar apa simplă pentru a-i putea dilua?
Când vă confruntați în bucătărie cu pete tip acid sau de grăsime – folosiți apă să le îndepărtați?
Dacă ați încercat-o, știți că nu funcționează.

Facem aceeași eroare în corpul omenesc.

Apa este necesară pentru hidratarea normală, zilnică, a corpului. Dar nu poate ajuta în cazul deshidratării induse de acidoza limfatică – cea produsă de stagnarea limfatică – de constipația limfatică interstițială.
Aici avem o singură posibilitate pe care am descoperit-o, până în prezent (mulțumită lui Robert Morse și altor pionieri ai detoxifierii). *Fructele alcaline și sucurile de fructe – sunt singurele care realizează drenajul limfatic și eliminarea treptată a acidozei interstițiale*. Sunt singurele care au puterea astringentă de a dilua și îndepărta reziduurile acide, de a ajuta organismul să neutralizeze acidoza și să o elimine prin căile naturale.
În timpul dietei de detoxifiere cu fructe, organismele noastre se rehidratează, pas cu pas.
Iar la nivelul pielii – se observă cel mai bine (deși la început – lucrurile par să se agraveze, pielea devine extrem de uscată, pergamentoasă, pe tot corpul – de fapt este doar o mai bună exprimare / observare a stării existente).

Unul dintre cele mai avansate simptome ale acidozei limfatice – este ***afectarea sistemului urinar*** – a rinichilor, căilor urinare și mai ales a vezicii urinare (așa numita ”***cistită interstițială***” - de fapt, un uriaș depozit de limfă acidă în pereții vezicii urinare). În stadii avansate de acidoză limfatică vom observa dificultăți de control ale vezicii urinare (enurezis la copiii, incontinență la adulți).
De fapt – totul a început de la nivelul sistemului urinar (suprarenale-rinichi – care nu mai pot filtra către exterior acizii din sistemul limfatic) și în final – totul se întoarce și afectează la maxim acest sistem vital al corpului.

Când gunoierii nu adună la timp gunoiul dintr-un oraș, străzile încep să se umple cu reziduuri.
Zi după zi, an după an – orașul devine un uriaș depozit de gunoi.
Și sarcina gunoierilor devine din ce în ce mai mare, mai grea, mai dificilă – toți ceilalți îi ”biciuie” la maxim – le mai trimit și gunoaie suplimentare (medicamente, substanțe chimice) și apoi toată lumea se miră când acești gunoieri se prăbușesc sub muntele de gunoaie.

Rinichii se mai numesc ”organele tăcute” ale corpului – și asta pentru că rezistă la zeci de ani de abuzuri, fără să protesteze dureros sau în alt fel.
Există doar ***semne indirecte*** ale proastei lor funcționări – și dacă nu le știm – nu le băgăm de seamă atunci când apar în planul fizic sau pe analizele de laborator.

De altfel, știm că avem ”masă renală” de 4 ori mai mult decât avem nevoie pentru a supraviețui (se poate trăi în stare relativ bună cu o jumătate dintr-un singur rinichi). De aceea este nevoie de timp și de ”eforturi” constante de adus acidoza în corp pentru a compromite funcția renală în așa măsură încât să apară simptomele urinare/renale propriu-zise.

Printre cele mai frecvent întâlnite ”semne indirecte” ale proastei funcționări a rinichilor amintim urinarea frecventă după consum de apă (multe persoane nu mai consumă destulă apă, pentru că dacă beau un pahar de apă, urinează de 3-4 ori în următoarele 1-2 ore – ca și cum acea apă pur și simplu trece rapid prin sistem și iese prin rinichi), precum și jena la nivelul regiunii lombare (mai ales după statul prelungit pe scaun sau în picioare), datorată mai mult iritației mușchilor psoas, decât afectării propriu-zise a rinichilor/suprarenalelor. Dar știm că aceste structuri sunt în strâns contact unele cu altele și se influențează reciproc.

Alte semne ”indirecte” foarte importante de slabă funcționare a rinichilor sunt:

- transpirația la nivelul spatelui (toracelui), cefei și capului, mai ales în prima parte a somnului (un semn adesea întâlnit la copiii mici!) - când rinichii nu pot filtra în timpul nopții și nu-și pot îndeplini funcția de curățenie limfatică, transpirația și pielea regiunilor anatomice situate deasupra rinichilor preiau aceste funcții. De altfel, toate persoanele care transpiră mult, pe

căldură sau la efort fizic, au rinichi care filtrează foarte prost, și pielea lor a preluat funcția de eliminare.

- dificultățile de respirație – mai ales de expirație (intră aer, și nu mai iese) care apar la multe persoane în situații de stres (rezolvate adesea prin ”oftat” sau ”căscat” - care sunt mecanisme ce intensifică mișcările cutiei toracice și intrarea / ieșirea aerului din plămâni). Când suntem obosiți și acidoza limfatică este mare – în afară de starea generală de oboseală pe care o resimțim, apare căscatul – ca o tentativă de echilibrare a mișcării gazelor către / și de la plămâni – pentru eliminarea acizilor în exces la acest nivel.
- durerile osoase, mai ales cele apărute în timpul nopții, indiferent de nivelul lor (la nivelul picioarelor, la copiii, sau la nivelul articulațiilor și spatelui – la adulți). Deja știți cu toții că sunt dureri determinate de mobilizarea electroliților din oase, și folosirea lor pentru tamponarea acidozei limfatice și a țesuturilor (nu sunt ”dureri de creștere”! vă rog să depășiți explicațiile ”mitologice” din medicină. Poveștile sunt utile în cărțile pentru copii. Noi avem deja suficientă cunoaștere!). Când apar aceste dureri osoase și/sau articulare, știți deja că funcția de filtrare a rinichilor este foarte puternic compromisă.
- erupțiile pe piele – orice fel de erupții pe piele, de la o banală foliculită sau acnee, de la pete maronii / albe / rozalii / gălbuie etc sau alunițe numeroase și până la eczeme, urticarie, alergii sau psoriazis – indică o foarte proastă funcție de filtrare a rinichilor și devierea eliminărilor reziduurilor acide prin piele. Să nu uitați că pielea este ”al treilea rinichi” - orice problemă a pielii este, înainte de toate, o problemă a rinichilor.

Acidoza limfatică – stagnarea curgerii limfei în vasele limfatice și încărcarea întregului ”sistem de canalizare” al corpului cu reziduuri acide, care reflueaza în țesuturi – reprezintă cauza principală a suferințelor corpului nostru.

Toate ”bolile” - definite prin etichete medicale – nu sunt decât eforturi susținute ale unui corp fizic inteligent și adaptat, care încearcă să supraviețuiască.
Încearcă să supraviețuiască după introducerea de substanțe în tubul digestiv – pe care nu le poate folosi drept nutrienți (și atunci trebuie să le prelucreze – neutralizeze și elimine cât mai repede – sau măcar să le depoziteze în grăsimile din jur, pentru a nu prejudicia alte țesuturi).

Corpul uman nu poate asimila PĂMÂNT.
Nu reușim să mâncăm PĂMÂNT și să-l digerăm.
Tubul nostru digestiv nu este proiectat în acest scop.
Putem să consumăm doar pământul ”filtrat” prin trunchiul plantelor, combinat cu lumina soarelui și asamblat sub forma unor produse cu care corpul nostru vibrează la unison: fructe, legume, semințe.
Produsele plantelor (partenerii noștri de viață pe Pământ) sunt perfecte pentru corpul nostru.

Corpul uman nu poate asimila CADAVRE.
Le primește (pentru că a fost păcălit de mii de ani că acele ”cadavre” de animale și de plante – adică mâncarea gătită – reprezintă hrană pentru el), dar se chinuie să le detoxifice și să le elimine, folosind puținul utilizabil din ele.
Asta pățește de câte ori introducem grâne (sau produse de panificație) întotdeauna prelucrate termic, sau legume/fructe prelucrate termic (gemuri, compoturi etc) sau orice fel de proteine (vegetale, animale) prelucrate termic.

Corpul nostru poate asimila doar VIAȚA. Pentru că el este un corp VIU.
(enzimele din alimentele vii înseamnă VIAȚĂ – iar corpul nostru ARE NEVOIE DE ELE!).
Viața înseamnă MIȘCARE – DINAMICĂ – echilibrul dintre forțele polare ale acestui plan tridimensional în care trăim.
Așadar – VIAȚA înseamnă apa și mineralele solului – combinate cu lumina soarelui. Din combinația alcalin (apă, minerale) și acid – rezultă viața.

De asemenea, corpul nostru are nevoie continuu de MIȘCARE. Suntem proiectați anatomic să fugim, să ne mișcăm, să ne cățărăm, să culegem (de sus, de jos) – să fim dinamici. Toată anatomia noastră depinde de oxigen și carbon.
Mișcarea în aer liber, comuniunea cu Natura – reprezintă, alături de alimentele vii – prerogativele menținerii funcționalității sistemului biologic al corpului uman. Oxigenarea și respirația adâncă produce alcalinitate, în timp ce aerul închis, fumul de țigară, gazele de eșapament și respirația superficială produc aciditate – în sistemul respirator, limfatic și în tot corpul.

Repet încă o dată – aciditatea nu înseamnă ”rău”, iar alcalinitatea ”bine” - la un nivel absolut.
Avem nevoie și de acizi – cei care ”descompun” lucrurile în părți mici – și de substanțe alcaline – cele care creează, formează structurile vieții.
În tractul digestiv – alimentele care intră trebuie întâi descompuse în părți mici (în procesul acid al digestiei) și apoi acele mici părți sunt folosite, într-un mediu alcalin, pentru funcționarea celulelor.

În corpul nostru – în toate sistemele sale – inclusiv în sistemul limfatic – este necesar un echilibru constant ACID – ALCALIN = 2:3
Și în alimentația noastră este optim să se regăsească acest raport – în perioadele de echilibru ale vieții. Veți descoperi, în dieta de detoxifiere, în care intensificăm consumul de alimente alcaline (tocmai în scopul detoxifierii), că vor apare perioade în care corpul vă ghidează cu puterea poftelor – către consumul a ceva acid. Pentru că organismul nostru caută ECHILIBRUL.

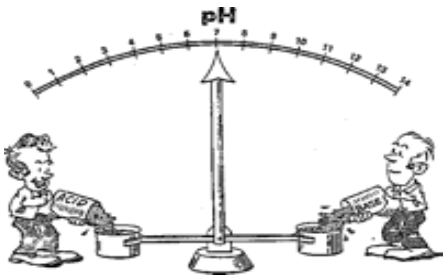
Am găsit recent într-o carte o metaforă care mi-a plăcut în mod special: metafora balansoarului.

Ca doi copii să se dea într-un balansoar, este nevoie de o scândură și de un punct de sprijin. Fiecare dintre cei doi copii se plasează la capele scândurii și propulsează scândura când în sus, când în jos. Dinamica întregului sistem se menține cât timp se menține mișcarea, și totul se datorează acelui punct unic de sprijin.

ACIDITATEA și ALCALINITATEA reprezintă cele două forțe aflate la capetele echilibrului organismului, în special a sistemului limfatic (sistemul de canalizare). Acest sistem este principala parte a organismului care are de-a face cu ”reziduurile”, cu ”gunoaiele” - care sunt, cele mai multe, de o natură acidă. De aceea, este esențial să sprijinim acest sistem echilibrând aportul ALCALIN – ACID alimentar și din stilul de viață.

ȘI este important să facem ca PUNCT DE SPRIJIN fundamental în viața noastră zilnic – MOMENTUL PREZENT.
Fiecare moment al vieții să fie prețios și în fiecare moment să fim prezenți și să reacționăm în conformitate cu necesarul momentului. Nu în conformitate cu tiparele din trecut, sau cu văicările din mintea noastră, sau cu indicațiile celor din jur.

Starea de sănătate este o stare de echilibru între ACIDITATE și ALCALINITATE:



Vă voi prezenta în final câteva ilustrații pe care le-am găsit din diferite surse pe Internet, în care sunt prezentate alimentele producătoare de alcalinitate și cele producătoare de aciditate în organism. Sunt opinii diferite, experiențe diferite și informații diferite.

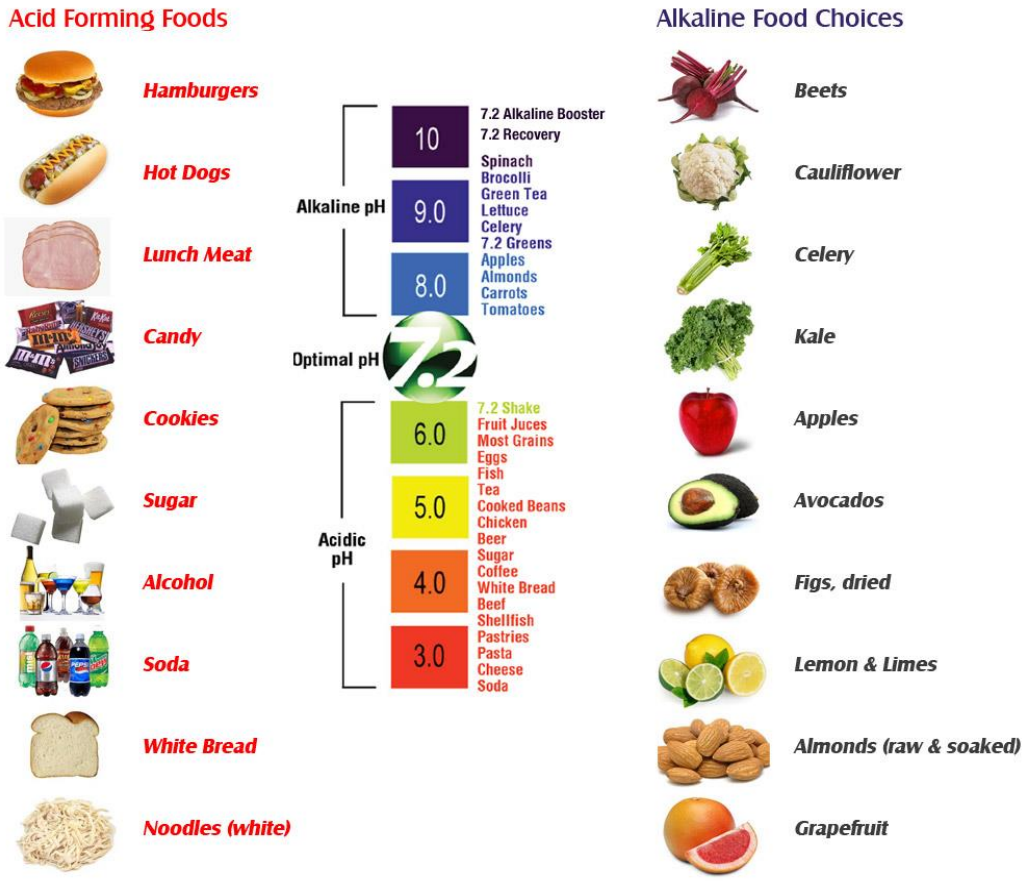
Fiecare dintre voi va ”filtra” prin percepția propriei experiențe – ceea ce îi este util și posibil de aplicat, pentru următoarea etapă – cea a trecerii spre echilibrarea dietei.

Un alt ”sinonim” pentru echilibrul ALCALIN – ACID este echilibrul CONȘTIENT – INCONȘTIENT. Cu cât un organism se află într-o stare de acidoză limfatică și acidoză sistemică mai avansată, cu atât nivelul de inconștiență al acelui organism este mai intens.

Partea de ”întuneric” - de necunoaștere – de necuprindere – de neintegrare (acesta este

”inconștientul”) are o pondere mult mai mare decât partea de ”lumină” - de înțelegere – de cunoaștere – și de integrare.

Scopul Școlii 5D este ca prin cunoaștere și aplicare practică a Strategiei Sănătate 5D – să intensifice ”lumina” conștienței în fiecare dintre voi (am găsit într-o carte o explicație a *Conștienței – ca fiind ”anvergura” percepției omenești la un moment dat)*. Sarcina procesului de evoluție a ființei umane este aceea de a extinde conștiența, pentru a cuprinde și încorpora în ființa vie cât mai multe posibilități.



Când oamenii trec prin momente copleșitoare, foarte intense – își pierd conștiența (sau ”cunoștința”) – cu toții ați trecut prin astfel de momente jenante, umilitoare, care v-au rănit profund. În acele momente – fiecare dintre voi a încercat să ”fugă” din conștiența momenului prezent – care ar fi fost ”punctul de sprijin” al întregii experiențe – și să se refugieze în explicațiile minții, văicăreala minții (”nu-mi vine să cred că mi se întâmplă asta!”), în mâncare, fumat, uitat la tv, citit cărți, dormit, izolare sau muncă continuă.

Echilibrul alcalin-acid din corpul vostru (din creierul vostru), echilibrul conștiență / inconștiență din ființa voastră – echilibrul ”lumină” / ”întuneric” din mintea voastră și stăpânirea principiilor fundamentale din Aikido (fii flexibil, ferește-te, folosește forța adversarului și lasă-l să se dezechilibreze singur, dându-te la o parte la momentul oportun) – vă vor ajuta să vă bazați pe PUNCTUL DE SPRIJIN din MOMENTUL PREZENT.

http://www.youtube.com/watch?v=DTsdeazg0tE

http://www.youtube.com/watch?v=QWpVUMCcSys

Pentru divertisment – să vedeți cum orice Goliat își găsește David-ul!
(nu avem nevoie de mușchi/putere să ne apărăm – ci de CUNOAȘTERE!)

Să fiți prezent în orice situația și să reacționați oportun și economic energetic pentru voi înșivă.
Asta vă va oferi un sistem limfatic funcțional – și o stare de ușoară alcalinitate a unui corp sănătos.

Și aciditatea sistemului limfatic depinde de cele două direcții esențiale (de care depinde întreaga noastră stare de sănătate):
ALIMENTAȚIA
STRESUL (stilul de viață)

Acidoza limfatică este consecința inconștienței, necunoașterii și neînțelegerii regulilor fundamentale ale vieții pe pământ în corp omenesc.
Iar soluția principală de ”remediere” este CUNOAȘTEREA!

MODULUL 7 - ÎMBOLNĂVIREA

Menţinând simplitatea explicaţiilor, după ce am înţeles noţiunea atât de importantă de ”acidoză”, în acest modul vor fi trecute în revistă căile de apariţie a suferinţelor şi bolilor, invitând la înţelegerea mecanismelor „de îmbolnăvire” la toate nivelele – microscopic *(celular) şi macroscopic (al întregului corp).*

LECŢIA 13: Stadii de evoluţie dinspre sănătate spre boală (diferite descrieri)

LECŢIA 14: Acidoza emoţională şi mentală – semne şi simptome

LECŢIA 15: Diagnostic stare personală de acidoză (cele 5 grade de acidoză)

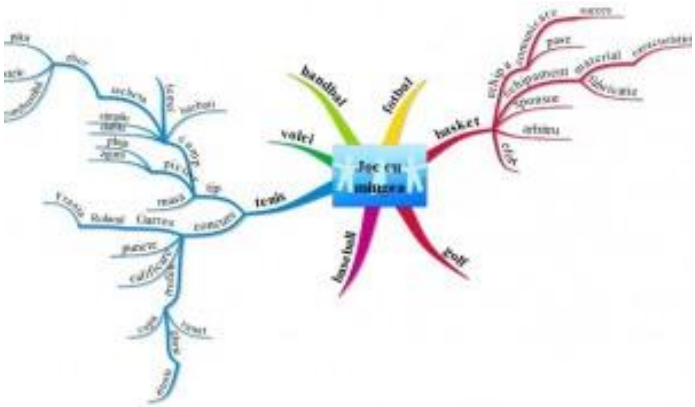
LECŢIA 13 - STADII DE EVOLUŢIE DINSPRE SĂNĂTATE SPRE BOALĂ

După ce am repetat noțiuni importante despre acidoză în general și acidoza limfatică, în special, este momentul să discutăm despre evoluția procesului care duce, în organism, la apariția suferințelor pe care le numim ”boli”.

Există multă puncte de vedere în ceea ce privește modalitatea de evoluție către apariția bolilor.
Medicina clasică – alopatia are propriile puncte de vedere.
La fel – și medicina orientală.
Homeopatia are propria sa viziune.
Iar medicina naturală - o altă viziune.

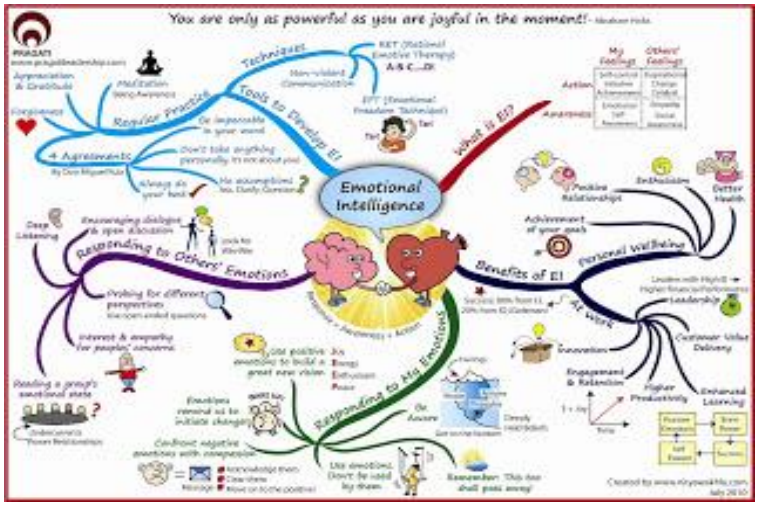
Fiecare direcție de studiere a căilor de evoluție a organismului dinspre starea de sănătate (de bine) spre boală – folosește un limbaj propriu și rezultatele proprii ale percepției acestei evoluții.
Este interesant să urmărit câteva dintre ele – pentru a ne face o idee de modalitățile diferite în care pot fi percepute, înțelese și apreciate aceleași procese.

Există o tehnică interesantă, creată de Tony Buzan (http://www.curteaveche.ro/harti-mentale.html)

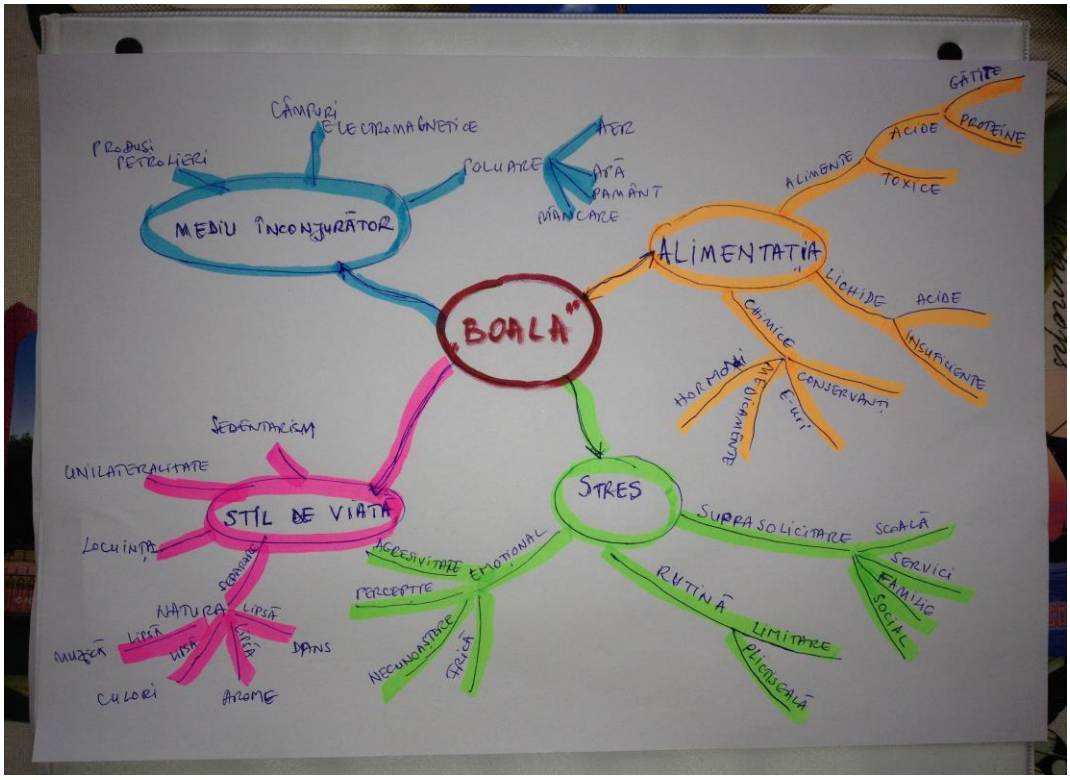


pe care o putem discuta în acest moment al lecției – numită *tehnica de Mind-map* (hartă mentală).

Harta mentală este o diagramă (un desen) care pornește din centru – și prin adăugarea de ramuri principale și secundare – se transformă într-o coroană de arbore (sau ramuri de arbore). Pe fiecare ramură, se trece un singur termen, legat de problema de studiat.
La final – în acest ”arbore” - vom avea o privire de ansamblu a tuturor celor discutate.
Un alt exemplu de hartă mentală ar fi:



Pentru prezenta lecție, am realizat o hartă mentală în care am pus în centru cuvântul: BOALĂ – și am trasat, pornind de la el, câteva săgeți – una în direcția ALIMENTAȚIE – cealaltă în direcția STRES – o a treia în direcția STIL DE VIAȚĂ – și o a patra în direcția MEDIU ÎNCONJURĂTOR (desigur, am putea găsi și mai multe săgeți).
Și atunci a ieșit o diagramă cam așa:



Vom folosit tehnica "Hărții mentale" pentru a studia detaliile acestei lecții (dar și pentru reținerea amănuntelor la celelalte lecții ale Școlii).
La finalul lecției veți mai avea câteva detalii despre tehnica "hărților mentale" – ca instrument util de învățare, dar mai ales de vizualizare și furnizarea unei "imagini de ansamblu" a unui subiect discutat.

Evoluția dinspre starea de sănătate spre starea de boală este ceva care preocupă oamenii și terapeuții de milenii.
De la Hippocrate până în prezent, a fost observată starea "de boală" - ca fiind o stare progresivă, treptată, uneori brusc instalată, alteori lent instalată.
Acceptând din teoria dr. Morse că NU EXISTĂ BOLI – ci doar reacții ale corpului de apărare și supraviețuire – realizăm că tot ceea ce se întâmplă în cursul unui proces "evolutiv" dinspre starea de bine spre starea de rău – apare ca urmare a epuizării resurselor corpului de a se mai apăra, echilibra, reface sau regenera.

Medicina modernă acceptă ca "evoluție" a procesului de boală cele 4 etape bine-cunoscute – în special datorită studiului electroforezei proteinelor din corp.
Etapele sunt:

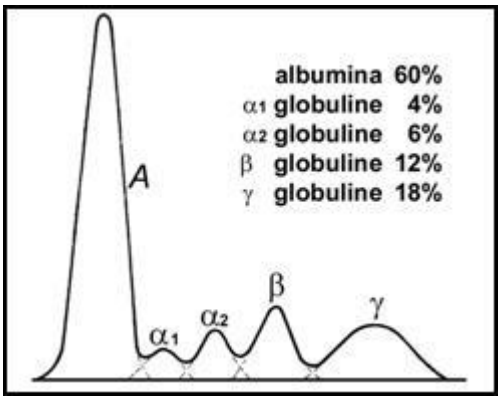
- ***acută*** – etapa în care manifestările sunt intense, acute, caracterizate prin simptome precum febră, frison, inflamație și exudat (secreții – fie nazale, fie din gură, fie la alte nivele), iar rezolvarea se produce în câteva zile.
- ***sub-acută*** – etapă în care simptomele nu sunt foarte intense – dar există încă multe inflamații (durere, mărire de volum, secreții) și durata de evoluție este mai lungă, peste o

lună de zile

- ***cronică*** – etapă în care simptomele sunt suportabile, dar constante (pacientul se obișnuiște cu ele, nas mereu înfundat, secreții continue din gât, dureri articulare continue etc), iar inflamația devine ”cronică”, dispărând secrețiile, dar apărând țesuturi tip fibros sau cicatricial și probleme legate de funcția regiunii respective (limitarea funcției)
- ***degenerativă*** – când începe distrugerea clară, netă, progresivă a structurii regiunii respective (necroza de cap femural este o distrugere treptată a capului osului femurului, boala Alzheimer este o boală degenerativă a sistemului nervos, sau tiroidita auto-imună este o boală degenerativă a țesutului tiroidei).

În conformitate cu teoria dr. Morse – putem vedea cum în faza acută – corpul reușește să se echilibreze și să îndepărteze sursele de acidoză și de iritație – în timp ce în ultimele faze, nu mai reușește și încep procesele de distrugere.

Electroforeza proteinelor este analiza de laborator care poate indica faza de evoluție a reacțiilor corpului. Se realizează analiza proteinelor din sânge – care sunt de două feluri: albumine și globuline. Analiza acestor proteine se face atât cantitativ (cât anume din ele sunt prezente) cât și calitativ (ce fel de proteine sunt).



Traseul normal pe electroforeză arată în felul următor:

Există o serie de proteine specifice pe electroforeză, care se găsesc în cantitate cunoscută în sângele persoanelor sănătoase:

1) ***albuminele*** sunt circa 60% - ele au drept funcție stabilizarea volumului sanguin și reglarea presiunii osmotice (din interiorul vaselor de sânge), precum și transportul a diferite substanțe și participarea la excreția, solubilitatea și difuziunea substanțelor în țesuturi. Ele scad în orice fel de infecții intense – acute, subacute sau cronice.
2) ***globulinele*** sunt de mai multe feluri:

a) *alfa 1 globulinele* cresc în inflamații cronice și degenerative, mai ales în cancere
b) *alfa 2 globulinele* cresc ca o reacție inflamatorie de fază acută
c) *beta globulinele* – cresc/scad în modificarea metabolismului fierului și a grăsimilor (boli cronice și degenerative)
d) *gamma globulinele* – cresc în infecții subacute și cronice.

Traseul electroforetic prezintă variații destul de mari chiar și în condiții normale (funcție de starea de oboseală și alimentația persoanei), precum și la diferite vârste.
La nou-născuți există o scădere a proteinelor totale, cu o creștere a alfa globulinelor și o scădere a gamma globulinelor, care ating o valoare minimă către finalul lunii a treia de viață.
La vârsta adultă structura serului este cea descrisă în poza de mai sus, fără diferențe majore între cele două sexe. Nu se observă nicio variație semnificativă a valorilor la femei, pe durata ciclului menstrual. Graviditatea la femeie, mai ales în al treilea trimestru, determină o diminuare a albuminelor și o creștere a alfa-2 și beta-globulinelor, în timp ce gamma-globulinele rămân la un

nivel normal.
La bătrânețe se observă în general o diminuare a albuminelor cu o creștere modestă a alfa-1 și alfa-2 globulinelor și mai accentuată a gamma-globulinelor (se observă la vârstnici apariția în organism de multiple reacții tip acut-subacut-cronic și degenerativ – derulate în același timp – semnul acidozei în creștere a organismului).

Intepretarea variațiilor valorilor electroforezei în sensul înțelegerii teoriei dr. Morse – ne arată faptul că *BĂTRÂNEȚEA – așa cum este ea înțeles în prezent – nu reprezintă decât degradarea corpului fizic sub acțiunea unei acidoze marcate* – cu reacțiile corespunzătoare ale corpului.
Putem înțelege de ce în Biblie se vorbește de oameni care trăiau 200-300 de ani și mai mult – și cum ”oamenii moderni” s-au umplut de ”boli” și ”suferințe” după ce au învățat ”secretul focului”.

Dacă vă amintiți legenda lui Prometeu, el era cel care ”a furat” focul din cer de la zei (pentru că zeii nu considerau că oamenii sunt pregătiți să stăpânească focul, știau ei ce știau!) și l-a dăruit oamenilor. Dacă ați citit legenda, vă amintiți și faptul că el a fost osândit de Zeus să fie legat de o stâncă și un vultur să vină zilnic, și să-i mănânce ficatul – care se regenera peste noapte – și a doua zi, drama începea de la capăt, cu vulturul care venea să-i ”devoreze” ficatul.
De fapt, Prometeu s-a osândit singur la această osândă (nu Zeus a fost judecătorul ci propria prostie a lui Prometeu) pentru că, de fapt, el mânca alimentele preparate termic (cu focul furat). Ziua își distrugea ficatul, mâncând ”bunătățile” preparate termic, iar noaptea, prin odihnă, acesta se refăcea. Și urmatoarea zi o lua de la capăt.

Analiza electroforezei este o probă mult folosită în medicină pentru evaluarea funcției ficatului, dar întrucât acesta nu este singurul organ răspunzător de echilibrul proteinelor din sângele nostru și din țesuturi (este unul dintre cele mai importante organe, dar nu singurul – să nu uităm rinichii și sistemul limfatic!), înțelegem că putem folosi electroforeza sângelui pentru evaluarea evoluției ”bolii” - sau a procesului de apărare al organismului (și a resurselor de care mai dispune organismul în tentativa sa de supraviețuire).

Electroforeza poate fi folosită creativ și pentru administrarea de remedii gemoterapice, întrucât dr. Pol Henry, medicul belgian care a pus bazele științifice ale gemoterapiei, a folosit electroforeza drept instrument de evaluare a eficacității anumitor preparate din gemoterivate.
Datorită lui, știm pentru fiecare gemoderivat ce efect are la nivelul electroforezei – așa încât, dacă avem modificări ale analizei de mai sus (care pot fi diferite și variate) știm ce combinație de gemoterapice putem folosi pentru a echilibra tabloul electroforetic respectiv (Compendiul de gemoterapie a lui Fernando Pitera este sursa principală pentru aceste informații).

Știm foarte puține despre efectul dietei asupra electroforezei. Se știe că diminuarea proteinelor din dietă poate duce la diminuări ale albuminelor și creșteri ale globulinelor, mai ales ale fracțiunii beta. Nu avem experiență cu valoarea electroforezei la persoanele aflate în cură de detoxifiere – mai ales dacă sunt în perioadele exclusiv fructariene sau raw-vegane.

(Propriile mele măsurători în timpul posturilor cu sucuri au indicat valori crescute ale gamma-globulinelor, în timpul ambelor perioade prelungite de dietă cu sucuri, făcute în clinica Buchinger, sub supraveghere medicală și cu analize realizate înainte și după). Am prea puține informații să pot comenta acest amănunt – am să observ în timp și la alte persoane evoluția electroforezei și poate, în anii care urmează, vor exista mai multe informații.

Electroforeza proteinelor, alături de analizele probelor renale (acidul uric, ureea și creatinina) și alături de evaluarea analizelor stării suprarenalelor (cortisolul sanguin) – reprezintă analize de laborator importante de stabilire a gradului de acidoză sistemică cu care se confruntă o persoană.

MEDICINA ORIENTALĂ are un alt punct de vedere cu privire la ”evoluția bolilor”.
În Medicina Tradițională Chineză, corpul nostru este descris prin intermediul celor 5 Loje

energetice:

După cum vedeți – toate reacțiile din corp și legăturile corpului cu exteriorul sunt explicate de aceste Loje energetice:
Loja Lemn = culoarea Verde = primăvara (ficatul, vezicula biliară) – sediul furiei
Loja Foc = culoare Roșie = vara (cord, intestin subțire) – sediul iubirii/ bucuriei
Loja Pământ = culoare Galbenă = finalul verii (stomac, splină pancreas) – sediul intelectului
Loja Metal = culoare Gri = toamna (plămân, intestin gros) – sediul tristeții (jeluirii)
Loja Apă = culoare Albastră = iarna (rinichi, vezică urinară) – sediul fricii

Este foarte interesant cum au reușit chinezii să observe de peste 5000 de ani legăturile între organele esențiale ale corpului – enumerate în lojele de mai sus.
Pentru chinezi – creierul NU este un organ esențial (vedeți că funcția pe care noi i-o alocăm creierului este dată de chinezi altor organe!!! stomacului, pancreasului, splinei! Cu toții am aflat că trebuie să fii foarte inteligent și rațional să știi ce introduci în stomac!)

Există o legătură clară pe care chinezii au găsit-o între organe – uitați-vă la relația dintre loje – cum ficatul influențează funcția inimii – care la rândul ei afectează stomacul și splina, care la rândul lor afectează plămânii și aceștia rinichii.

În Medicina Tradițională Chineză există o lege numită ”legea mamă-fiu” (”*relații creatoare*”) - Lojele de pe cercul celor 5 elemente se generază unele pe altele (Lemnul este mama Focului – din lemne poți face foc – Focul este mama Pământului – focul transformă totul în cenușă/pământ – Pământul este mama Metalului – în pământ se formează metalele – Metalul este mama Apei – prin condensarea vaporilor pe metale se formează apă – Apa este mama Lemnului – apa face copacii să crească).

Dar vedeți că sunt și *relații de distrugere* între elemente.
Focul distruge Metalul (îl topește) – la fel cu Apa distruge Focul (îl stinge) sau Metalul distruge Lemnul (cu toporul de metal tăiem arborii).
Dacă vă uitați la aceste corespondențe metaforice și simbolice – veți descoperi cum Bolile

Plămânilor sau Intestinului Gros distrug Ficatul (Metalul distruge Lemnul) iar Bolile Rinichilor distrug Inima (Apa stinge Focul).

Chinezii știau cu mult înaintea noastră care este evoluția afecțiunilor în corp – de la bolile mai ușoare și mai superficiale, către cele mai profunde. Ei știau cum totul pornește de la ”pământ” (uneori reprezentat în centrul Legii celor 5 elemente) – de la stomac, splină și tot ce introducem acolo prin gura noastră – apoi se îmbolnăvesc Plămânii și Intestinul gros – apoi se dezechilibrează Rinichii (și funcția de detoxifiere), apoi Ficatul (și funcția de filtrare / echilibrare a proteinelor în corp) și apoi Inima.
Și ei știau că INIMA se îmbolnăvește DOAR DUPĂ CE RINICHII și FICATUL nu mai funcționează bine.

Statisticile medicinii moderne a prezentului arată că afecțiunile numărul 1 ale oamenilor prezentului sunt bolile cardio-vasculare.
În spatele ”invaziei” de ”boli cardiace și circulatorii” se ascunde o epidemie tăcută de proastă funcționare a rinichilor și suprarenalelor, și a întregului tub digestiv – de la stomac la ficat – iar chinezii știau acest lucru de mii de ani. Ei cunoșteau importanța dietei în starea de sănătate/boală.

Ei putea prevedea și în ce anotimp funcționează mai slab anumite organe.
Știau că ficatul funcționează mai slab primăvara (nu întâmplător atunci mâncăm ”verdețuri” - corpul nostru cere aceste alimente pentru susținerea funcției ficatului – și fierea noastră tot culoarea verde o are și ”o cere” pentru echilibrare).

Și tot ei știau că inima funcționează mai slab vara (suprasolicitată de căldură și nevoia de a pompa sânge în vase mai dilatate de căldură)
Sau că plămânii funcționează mai slab toamna – și atunci apar răceli și pneumonii mai frecvent, mai ales pe vremea umedă (când natura este ”tristă” și plânge – doar tristețea este emoția care afectează cel mai tare plămânii – indiferent cine o resimte, omul sau Natura!)
Și că rinichii funcționează mai slab iarna, pe frig – când apa Naturii este în stagnare, datorită frigului (și apa corpului are aceeași funcționare încetinită).

Legea celor 5 Elemente din Medicina Tradițională Chineză explică multiple legături și posibilități de evoluție sezoniere, lunare, sau în perioade ale vieții unei persoane (copilăria este ”primăvara” persoanei – perioada de adult tânăr = ”vara” persoanei – la maturitate = ”toamna” persoanei și bătrânețea = ”iarna” persoanei). Poți deja prevedea ce organe vor funcționa mai prost în anumite perioade – la anumite vârste și să iei măsurile care se impun pentru susținerea lor.

Chinezii au o întreagă filozofie de înțelegere a reacțiilor corpului – ca o parte din Natura înconjurătoare, supunându-se acelorași cicluri precum totul pe Planeta Pământ.
Modalitatea chineză de evaluare a evoluției stării corpului dinspre sănătate spre boală și procesul de vindecare (calea inversă) era ușor de urmărit evaluând starea celor cinci elemente în corpul persoanei.

Filozofia medicală orientală este foarte poetică, poate prea metaforică pentru gândirea noastră ”științifică” - dar mult mai integrată în realitatea Naturii decât medicina modernă.

Medicina homeopată are și ea propria ”sintaxă” și propriile descrieri ale procesului de evoluție a bolii. Samuel Hahnemann, întemeietorul homeopatiei (acum 250 de ani!) – care a fost un spirit pătrunzător și foarte observator – a analizat modul în care unele boli păreau că încep și se termină, în timp ce altele începeau și nu se mai terminau (bolile ”cronice”).

Cu înțelegerea care exista la vremea sa – el a definit niște modalități de evoluție ale procesului de

îmbolnăvire – pe care le-a denumit ”miasme”.
În homeopatia modernă, noi nu mai folosim acest termen exact în accepțiunea dată de Hahnemann, ca și descriere a unor predispoziții existente într-un organism la un moment dat – ci folosim termenul de ”miasme” pentru descrierea modalității de evoluție (intensitate, durată și aspect) fie a unei tulburări, fie a persoanei în cauză.

S-au păstrat multe dintre denumirile din epoca hahemanniană pentru că sunt foarte plastice și exprimă ceea ce dorim noi să descriem (tip metaforele Medicinii Tradiționale Chineze).
Astfel, vorbim de mai multe feluri de ”miasme”

Miasma acută – este descrisă atunci când evoluția unei probleme este bruscă – apare brusc, evoluția este intensă, dar se rezolvă la fel de brusc și relativ rapid.

Miasma ”psorică” = tulburarea apare relativ brusc și persoana se luptă mult timp cu ea să scape, cu multă forță și energie, dar și cu speranța că va scăpa de ea și într-un final, apare vindecarea. Există două modalități intermediare:
Miasma ”tifoidă” - apare brusc, cu evoluție intensă și dispare brusc, dar nu complet – apoi, după un timp, iar apare brusc, iar evoluție intensă, dispare brusc – și tot așa. Practic sunt episoade acute, care apar după perioade de stare de bine relativ – dar care nu este niciodată ”complet” bine.
Miasma ”malarică” - apare treptat, evoluția este din ce în ce mai intensă, dispare treptat, o perioadă de bine și iar apare treptat, evoluție din ce în ce mai intensă, iar dispariție treptată (denumirea miasmei este asemănătoare cu boala care are același tip de evoluție – pentru a descrie cel mai plastic caracteristica evoluției sale)

Miasma tifoidă și cea malarică sunt modalități de exprimare a acestei miasme psorice combinate cu miasma acută.
Miasma acută este sinonimul evoluției ”acute” din medicina modernă – în timp ce miasma psorică cu variantele intermediare – sunt similarul evoluției ”subacute” din medicina modernă.
După ce aceste evoluții sunt depășite – corpul trece la evoluțiile mai ”cronice”.

Miasma ”sicotică” - este modalitatea de evoluție în care problema persistă de mult timp, persoana nu mai are puterea să se lupte cu ea și atunci o acceptă, o ascunde sau se obișnuiește cu ea.

O variantă situată între miasma psorică și miasma sicotică se numește ”*miasma dermato-micotică*” - problema este acută, persoana se luptă cu ea, se luptă ce se luptă o perioadă, își pierde puterile și oprește lupta (o acceptă sau o ascunde). După o perioadă, recapătă puteri și iar începe modalitatea de luptă cu ea – și iar se bate, iar apar simptome, după o perioadă iar obosește și iar cedează. Și tot așa (vezi ”curele de slăbire” la cineva supra-ponderal, sau erupțiile pe piele – care apar și dispar).

Miasma ”tuberculinică” - este numită așa întrucât problema persoanei este de intensitate moderată, dar o afectează puternic, și persoana se bate cu ea până la epuizare (sufocare). Persoana ”tuberculinică” este agitată, mereu în căutare de soluții, dar se epuizează complet în chiar lupta cu problema respectivă.

Dincolo de miasma tuberculinică apar afecțiunile ”degenerative” - în care degradările corpului încep să fie avansate.

Miasma ”carcinosinică” - este numită așa întrucât problema este atât de avansată, degradarea atât de mare, încât evoluția se face clar către moarte – practic persoana nu mai are putere și nu mai are speranță de vindecare, în schimb are puterea să-și mențină controlul asupra situației, cât mai mult cu putință (încearcă să ia măsuri disperate și ultimative).

Miasma "sifilinică" (sau luetică) este numită așa întrucât în organism au apărut distrugeri și degradări atât de mari – încât moartea este iminentă, nici un fel de măsură nu mai este utilă. Nu mai este nici un fel de speranță de vindecare sau putere de luptă – moartea este aproape.

Miasma "leprozică" este o variantă de miasmă destructivă în care evoluția spre moarte nu este atât de rapidă ca în situația miasmei "luetice" - este o evoluție mai lentă – dar însoțită de rușine, de izolare și de separare de toți ceilalți.

Denumirile miasmelor sunt date de anumite boli "emblematice" ale omenirii – dar aceste miasme nu sunt proprii doar bolilor respective.
Orice boală, indiferent de denumire (eticheta dată de medici) poate evolua în orice fel de miasmă – dacă evoluția sa se potrivește descrierii de mai sus.

Chiar starea emoțională a unei persoane se poate afla într-una dintre miasmele mai sus descrise (o persoană aflată în stare psorică este una cu multă speranță, care știe că deși suferă intens, se va face bine), în timp ce o persoană aflată în stare carcinosinică și mai departe de ea – și-a pierdut orice speranță, plus că nu mai are resurse energetice pentru "luptă".

De fapt – lupta celor mai mulți oameni este cu ei înșiși și cu cei din jurul lor.
În timpul unei "boli" – nu ne "luptăm" niciodată cu "boala".
Pentru că BOALA NU EXISTĂ.
Există doar reacții ale corpului – la cei doi mari factori influențatori ai vieții – DIETA și STRESUL.
Lupta este totdeauna cu noi înșine (poftele, dorințele și slăbiciunile nostre) și cu cei apropiați din jurul nostru (cauza principală a stresului) care au așteptărilor lor vis-a-vis de locul și rolul nostru în propria lor "piesă de teatru".

Hahnemann și vechii homeopați ce au descris miasmele "s-au prins" de piesa de teatru pe care fiecare persoană și fiecare reacție a corpului lor o "pune în scenă" - i-au căutat denumiri, au încercat să o descrie și apoi să găsească remedii pe care să le folosească pentru echilibrare.
Homeopații spuneau că agravarea unei persoane se face când ea trece dinspre miasma acută, spre cea psorică, spre sicoză, spre tuberculinism, carcinogeneză sau miasma sifilitic / leprosică.
Iar vindecarea se produce în sens invers.

Pentru homeopați – apariția unei reacții acute (cu febră mare) la o persoană cu afectare cronică (de la sicoză încolo) era un semn major de VINDECARE, de ameliorare.

De aceea, în dieta de detoxifiere – vom observa cum vor reapare reacțiile tip febril (inflamațiile respiratorii)– cele mai superficiale (și chinezii știau acest lucru!) - considerând acest lucru un semn bun pentru ameliorare și drumul spre vindecare.

Nici chinezii, nici homeopații, nici noi în dieta de detoxifiere NU TRATĂM CU ANTIBIOTICE FEBRA – nu suprimăm această reacție acută a corpului nostru – semn al reactivității și apărării energetice a sistemului limfatic.
Din acest punct de vedere – medicina modernă se află în Evul mediu, atât cu modul în care gândește evoluția stării de sănătate, cât și în ceea ce privește definiția bolilor și mai ales, tratamentul lor.

Un alt homeopat important, numit Constantine Hering, a descris ceea ce observaseră mulți alți homeopați, dar nu puseseră în cuvinte atât de simple, cum a reușit el să o facă:

Legile vindecării:
"Vindecarea corpului se produce dinăuntru, în afară, de sus în jos, de la organe profunde, către organe mai superficiale și de la bolile mai recente, către cele mai demult apărute."

Cele 4 legi de vindecare sunt foarte clare:

- ***Dinăuntru în afară*** este direcția vindecării (în timp ce direcția de agravare este dinafară înăuntru). Când tratăm o erupție pe piele cu un unguent și ea dispare – am făcut ”o supresie” - am reintrodus toxinele care doreau să iasă pe piele în organism. Se va produce în timp, un transfer al problemei spre organe mai profunde ale corpului
- ***De sus în jos*** – este direcția vindecării. Agravările se produc de jos în sus – când problemele au ajuns deja la cap – stagnarea limfatică este importantă.
- ***De la organe profunde către organe superficiale*** – dacă ”vindecăm” o răceală în gât și peste două săptămâni persoana face pneumonie – știm clar că este o agravare. În schimb, dacă tratăm un astm bronșic, și la următoarea răceală persoana face rinită alergică și febră, știm clar că este o ameliorare – nu vom considera că este ”o boală nouă” și să o tratăm cu un alt tratament – ci vom susține organismul să-și rezolve singur eliminările.
- ***De la bolile mai recente către cele mai vechi*** – în procesul de detoxifiere – mulți dintre voi veți retrăi o ”redeșteptare” a unor afecțiuni pe care le-ați mai avut cândva și nu s-au vindecat complet. Acesta este cel mai bun semn al evoluției ”legilor vindecării”.

Nu uitați legile lui Hering – legile vindecării – vă vor ajuta în mod constant în monitorizarea efectului vindecării prin dietă și detoxifiere de-a lungul întregului proces!

MEDICINA NATURALĂ

Dr. Morse consideră naturopatia drept ”regina medicini moderne” și ca modalitate de înțelegere a bolilor, și din punct de vedere al posibilităților de tratament (plantele, fructele și legumele fiind principalele ”medicamente folosite”).

Acum vom repeta pe scurt ceea ce învățăm deja de la prima lecție a primului Modul (v-am avertizat deja că vom tot repeta anumite noțiuni – aproape ”obsesiv”- pe parcursul multor lecții!).
Așadar, vom repeta modalitatea de apariție a stării de ”boală” dntr-un organism.

Majoritatea copiilor se nasc deja într-o stare de acidoză avansată – care progresează rapid aici pe pământ. Acidoza se instalează și agravează astfel:

1) în sarcină – odată cu alimentația mamei
2) în sarcină – odată cu medicamentele pe care le ia mama – vitamine (chimice), sau antibiotice, sau acid folic (toate sunt substanțe chimice la care sistemul limfatic / imunitar face o reacție), sau No-spa, sau hormoni de menținere a sarcinii ori vaccinuri
3) la naștere – dacă se face cezariană (anestezic, antibiotice, sedative)
4) după vaccinurile din primele ore
5) dacă este hrănit cu formula de lapte praf – cu fiecare gură din această formulă
6) dacă este alăptat – din alimentația mamei (dacă este bogată în lactate, ou, carne, proteine vegetale grele tip gluten, leguminoase tip soia sau semințe +++)

Primele semne ale acidozei limfatice la copil (prezente din primele ore sau zile ale vieții acestuia pe pământ):

- constipația (dificultatea eliminării materiilor fecale)
- erupțiile pe piele (orice fel de bubițe, pete sau scuame)
- ”răcelile” (nas înfundat, mucus, tuse)
- ochișorii care curg (sau sunt ”lipiți”)
- somn tulburat (agitat)
- colicile
- buricul care ”supurează” îndelungat
- icterul (gălbeneala) prelungită (mai mult de o lună)

Alte semne de acidoză la copii: ”răceli” dese (strănuturi, tuse, mucus, febră), enterocolite (alternanțe diaree cu constipație, scaune nelegate, nedigerate etc), erupții de pampers (și iritații ale

pielii perineului), cruste pe pielea capului, agitație, nemulțumire, plâns din senin, nevoie de a fi ținut în brațe și plimbat, pentru a se ”calma”.

În primii 7 ani de viață ai copilului – apar episoade de alternanță între simptomele de acidoză limfatică (devenită sistemică), sub forma următoarelor manifestări:

- simptome respiratorii (”răceli” - nas/ gât, bronhii, trahee, plămâni – până la bronșită astmatiformă și astm bronșic)
- simptome digestive (diaree, constipație, gaze, colici, dureri, vărsături, tulburări apetit), posibil tulburări metabolice (creștere/scădere în greutate)
- simptome cutanate (erupții, alergii, mâncărimi)
- simptome neurologice (tulburări vorbire, ticuri, tulburări comportament, somn)

După 7 ani – apare adesea o atenuare a simptomelor fizice și o intensificare a celor neurologice (a tulburărilor de comportament) – semn că problemele intră ”în interior”, în profunzime, nu se mai manifestă ”la suprafață” (corpul ”a obosit” să se tot lupte degeaba).

La pubertate/adolescență – încep semnele acidozei sistemice și epuizării suprarenalelor – tulburări ale pubertății – ale ciclului la fetițe, ale maturizării sexuale la băieți – întârzieri, dezvoltări precoce, cu tulburări comprtament marcate, pilozitate exagerată, acnee, tulburări de somn etc

La circa 20 de ani – mulți tineri au simptome clare de acidoză limfatică sistemică – din vârful capului, până la vârful degetelor de la picioare – prezentând toate simptomele descrise în diagramele noastre (recitiți Modulul despre ACIDOZĂ!).

Evoluția acidozei sistemice se face cu fiecare îmbucătură de mâncare ”acidă” și cu fiecare stres care epuizează suprarenalele – fără a acorda acestora răgaz să se refacă.

Toate ”bolile” - că sunt ”acute” - că sunt în ”psoră”, că sunt ale ”lojei Metal” sau afectări ale proteinelor din sânge – sunt doar DESCRIERI folosind cuvinte metaforice ale unui proces continuu de apărare a corpului împotriva exagerării și denaturării uriașe a celor două direcții ale vieții ființelor umane: DIETA și RELAȚIILE.

Oamenilor li s-a ”impus” social o dietă (”trâmbițată” ca fiind cea normală) și o conduită socială (de asemenea, ”trâmbițată” ca fiind ”acceptabilă” și ”dezirabilă”) - care sunt sursele principale ale degradării corpului său fizic.
Lent, pas cu pas, încetul cu încetul – ca să nu facă legătura clară între cauze și efecte.
Și ”strategia” a funcționat minunat mii de ani.

Turn-over-ul omenirii a devenit rapid – este nevoie mereu de ”carne proaspătă” și ”energie nouă” și toți abia așteaptă să scape de ”boșorogi”.
Trăim într-un social care adoră copiii și tinerii – pe care îi hrănește cu dulciuri, McDonalds și jucării tehnologice de ținut mintea în stare de amorțeală.
Iar corpul fizic este lăsat în grija medicilor care au uitat de mult legăturile dintre organe, dintre om și Natură sau dintre corpul fizic și energia care îl animă.

Prezenta lecție este doar un alt exercițiu de conștientizare al stadiului actual de amorțire mentală și intelectuală în care se află societatea, cu cei mai stimați reprezentați ai săi – medicii.
M-am aflat și mă aflu personal într-o stare permanentă de uluire cu fiecare nouă revelație pe care o am cu privire la propria mea setare mentală, intelectuală și socială.

Și realizez că schimbările și trecerile spre o nouă paradigmă nu pot fi decât treptat, gradate, pas cu pas, pentru a permite o integrare a unui mod radical nou de a înțelege și concepe lucrurile.

Un mod care să nu lezeze prea tare interesele celorlați din jurul meu – și pe care aceștia să-l poată accepta, pas cu pas, picătură cu picătură.

Am făcut scurta trecere prin modul în care este înțelesă evoluția stării de ”boală” tocmai pentru a vă oferi informații suplimentare cu privire la provocarea cu care vă confruntați toți cei care aveți diferite suferințe ale corpului fizic.
Tot ceea ce vi se întâmplă în prezent este rezultatul unui proces de durată – moștenit de la părinți și bunici. Nu-l veți putea schimba și influența peste noapte – și vă veți confrunta cu multiple provocări de-a lungul lui.
Dacă înțelegeți puțin mai multe despre direcția de evoluție spre boală, așa cum a fost ea descrisă în tradițiile pe care le-am studiat – veți înțelege mai multe despre procesul invers – de vindecare. Și nu vă veți mai teme de nici un fel de manifestare va apare de-a lungul evoluției voastre, atâta timp cât legile vindecării sunt respectate.

Mi-a plăcut mult acest citat, cu care voi încheia lecția:

SUPLIMENTAR - HARTILE CONCEPTUALE/MENTALE (MIND MAPPING)

Ce sunt?

Hartile mentale sunt instrumente grafice care folosesc cuvinte, linii, culori, imagini si legaturi logice pentru a stimula si facilita dezvoltarea ideilor si organizarea informatiei.

Cand folosim hartile mentale ?

-*in orice proces de comunicare* in care suntem implicati. Comunicarea eficienta presupune impartasirea aceluiasi sens al mesajului, deci potrivirea celor doua harti mentale (ale emitatorului si receptorului) astfel incat sa rezulte acelasi sens.
-*in procesul de structurare a informatiilor*
Aici sunt utile competentele individuale de organizare a informatiilor in grupe, de repartizare a lor pe subiecte-cheie, ierarhii, mai simplu zis, pe o structura arborescenta pe care o numim taxonomie. Taxonomiile sunt structuri logice care ne ajuta sa ne focalizam repede atentia la un moment dat pe un subset de informatii relevante si intr-o cantitate usor de administrat. Hartile mentale sunt o varianta foarte facila de reprezentare grafica a taxonomiilor
-*in managementul unui proiect*

Cum arata un Mind Mapping?

Seamana cu o „caracatita" cu multe brate. In centru se afla subiectul principal de discutie. Pe masura ce sunt dezvoltate idei legate de tema discutiei sunt adaugate ramuri / brate pentru fiecare subiect. In continuare se pot detalia subramuri si asa mai departe. Toate ramurile hartii sunt legate intre ele printr-o structura nodala, putandu-se edita textul, adauga imagini, culori si chiar realiza legaturi intre oricare dintre ideile principale sau secundare. Datorita modului de reprezentare grafica a unui mind map, este un instrument care poate fi usor de modificat ulterior – pentru reprioritizarea unor sarcini, pentru introducerea unor noi idei, sau reorganizarea lor. Pot fi adaugate noi ramuri o data cu identificarea de noi probleme, create legaturi intre idei etc.

Exista un tipar al hartilor mentale ?

Tiparele mentale sunt diferite, depind de **creativitatea** fiecarei persoane si de asemenea sunt diferite pentru aceeasi persoana in diferite momente (ele se schimba, se adapteaza in functie de necesitatile mentale actuale).

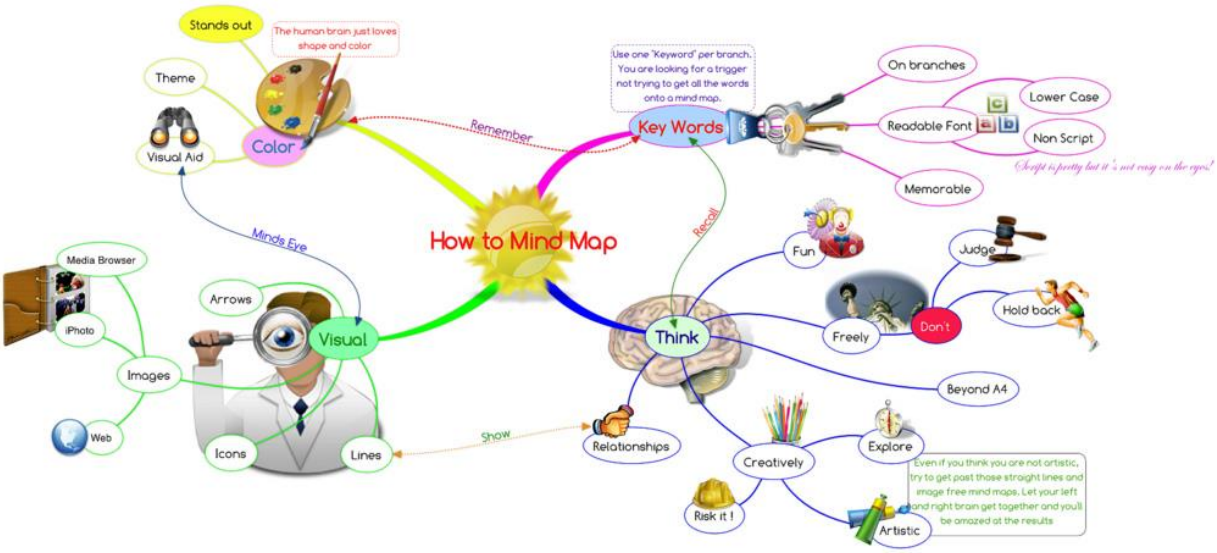
Inventatorul hartii mentale, Tony Buzan iti impartaseste cele 7 reguli pentru a desena o harta mentala eficienta daca intri pe http://www.youtube.com/watch?v=MlabrWv25qQ

Cartea lui Tony Buzan este disponibilă atât în varianta tipărită, cât și în format Carte audio, trandusă în limba română.

http://www.elefant.ro/carti/carti-de-specialitate/stiinte-umaniste/psihologie/harti-mentale-203567.html

http://www.elefant.ro/carti/audiobooks/motivational/harta-mentala-95357.html

Vă ajută creativitatea și procesul de învățare – prin organizarea și sistematizarea informațiilor în cea mai familiară formă: a unui arbore!



Alte resurse de pe Internet utile:

http://www.youtube.com/watch?v=mKtElzIri24

MICĂ APLICAȚIE PRACTICĂ:

Utilizând tehnica MindMap faceți o hartă mentală a stării prezente a corpului vostru.
Găsiți câte un singur cuvând pentru a descrie atât starea prezentă a corpului – cât și fiecare circumstanță care a contribuit la ea.
O puteți face în modalitatea ”desen de mână sau puteți folosi programul free de MindMap pe care vi l-am sugerat mai sus – sau folosind orice fel de alta resursa grafica de care dispuneți.
Poate fi cât de imaginativă, creativă, plastică și diversă posibil.
Nu există o modalitate corectă sau greșită de a o face.

Puneți în mijloc-ul schemei – STAREA PREZENTĂ-ul – și pornind de la ea – diferite săgeți care să descrie diferitele caracteristici (fizice, emoționale, mentale, sociale, spirituale etc) existente. Și cu factorii care le influențează.
Va fi foarte interesant, util și didactic, pentru cei realmente interesați să se cunoască și să învețe cât mai multe despre propriul organism.
Succes tuturor!

LECŢIA 14 - ACIDOZA EMOŢIONALĂ ŞI MENTALĂ – SEMNE ŞI SIMPTOME

Vom continua să explorăm vastul subiect al ACIDOZEI, început în Modulul anterior.

Știm deja că acizii sunt substanțe care au efect iritant, coroziv, de descompunere – ei efectiv ard, usucă, deshidratează, modifică structura țesuturilor. În același timp, sunt necesari pentru că realizează ”mărunțirea” în componente mici a părților mai mari din alimente – fără prezența lor ar fi foarte greu să putem folosi ceva din mâncarea noastră. Dar în cantitate prea mare – așa cum sunt în prezent, la toate nivelele vieții noastre – acizii devin ”agresorii” principali cu care ne confruntăm în drumul spre vindecare.

O cantitate de acidoză va fi totdeauna necesară, atât în corpul cât și în alimentația noastră – pentru a ne reaminti de provocările acestei lumi și a nu ne permite să ”lăsăm garda jos”.
Găsirea echilibrului (optim) va fi una dintre dificultățile întregului proces de detoxifiere.

Va fi foarte simplu să identificăm semnele și simptomele mentale ale acidozei – întrucât se regăsesc la toate nivelele – în cea mai simplă interacțiune umană.
O persoană în acidoză este ”acidă” - iritantă – corozivă – agresivă – incisivă și intruzivă. Poate fi astfel în relație cu ceilalți – dar de multe ori, poate fi astfel și în relație cu sine.
Acidoza mentală poate fi descrisă exact cu termenii folosiți în chimie.
Întrucât vorbim despre același lucru, la nivele diferite.

În același timp – acidoză creează stare de ”uscăciune” interioară, de ”deshidratare” emoțională, de

confuzie și dezorientare mentală, de ”ceață” mentală și lipsă de claritate cu privire la orice.

Precum în imaginea de mai sus, și noi vedem lumea prin ochelari distorsionați de acidoză și sub influența a zeci de substanțe chimice care se îmbăiază continuu corpul, creierul și celulele.

Există câteva semne majore de acidoză emoțională și mentală, la nivel social sau individual.

La nivel individual – acidoza mentală este creată de stagnarea limfatică importantă din regiunea capului. Uitându-vă la aspectul ochilor voștri (culoarea irisului – cu poză de aproape, cearcănele de

sub ochi, aspectul pleoapelor și al pielii din jurul ochilor) știți deja care este nivelul de stagnare limfatic din ”periferia” reprezentată de cap.

Stagnarea limfatică la nivelul capului realizează o presiune importantă asupra creierului – cu afectarea funcțiilor sale principale – rațiunea (lobul frontal, numit și neocortexul), concentrarea, memoria și atenția.

Stagnarea limfatică la nivelul cefei (și cerebelului – creierului mic) determină și reacții fizice importante, precum amețeală, pierderea echilibrului, tulburări de mers (lipsa de coordonare, ca la cei aflați sub influența alcoolului, ce le produce acest tip de acidoză), sau tulburări tip rău de mișcare sau rău de înălțime (sau grețuri și vărsături produse de cel mai mic stimul).

Stagnarea limfatică a capului este importantă la majoritatea oamenilor.
Ea este cea care ne produce *”vedere încețoșată”, ”gândire încețoșată” și ”acțiune încețoșată”.*
Mucusul produs de stagnarea limfatică (pe care îl simțim cu toți în spatele nasului și umplându-ne nările și sinusurile, în scurgerea lui către faringe) ocupă tot spațiul dintre delicatele organe ale capului, producând presiune și împiedicând funcționarea normală a lor.

Apar simptome la nivelul tuturor organelor de simț, de la dureri de urechi și nas înfundat, până la tulburări de vedere (de orice fel – miopie, hipermetropie, astigmatism, cataractă, glaucom, dezlipire de retină etc etc) – toate fiind doar consecințe ale acestei intense acidoze.

Asupra creierului – stagnarea și acidoza limfatică duce la apariția ***ACIDOZEI MENTALE***.
Cu principalul semn – ***IDEILE FIXE*** – întrucât atunci când ești în ceață, ai nevoie de puncte fixe de care să te agăți, pentru a nu-ți pierde firava orientare existentă.
Acidoza mentală seamănă exact cu o ”ceață mentală”.

Toată gândirea rațională se află ”în ceață” - omul nu deslușește mai nimic din peisajul lumii înconjurătoare, din realitatea din jur. Și atunci, se bazează pe ce i se spune de către ceilalți, ca puncte de susținere – deși majoritatea celor din jur se află tot în ”ceață mentală”.
Imaginea este foarte hilară (ca să nu plângem!) - orbi, care conduc alți orbi.

Ca în celebrul tablou al lui Piter Bruegel cel Bătrân.

Iar rezultatul acestui joc este societatea prezentă – așa cum este ea structurată – cu un sistem economic înrobitor, un sistem de educație îndobitocitor, un sistem de sănătate ce ne ține bolnavi și un sistem de justiție care perpetuează injustiția. Cu oameni dispuși să moară în război pentru idioțenia altora și oameni dispuși să se vândă ieftin cui dă un pic de mâncare.
În timpul detoxifierii – IDEILE FIXE sunt cele care blochează procesul de însănătoșire.
Sunt ”piroanele” pe care suntem răstigniți cu toții – de mici copiii.

IDEILE FIXE din mintea fiecăruia dintre noi sunt cele care ne spun ”ce este bine” și ”ce este rău” - de genul ”pâinea noastră cea de toate zilele” (când adevărul este că pâinea ne omoară, încetul cu încetul și NU este un aliment pentru ființa umană) – sau ”dulciurile – bucuria copiilor” (când adevărul este că zahărul distruge creierul și nervii copiilor, tot încetul cu încetul).

Sunt foarte multe IDEI FIXE în mintea fiecăruia dintre noi.
Și nu îndrăznesc să expun prea multe dintre ele în lecția de față – pentru că le-aș stârni la maxim pe cele de care vă agățați în prezent, toți cei aflați la școală – în această perioadă instabilă în care vă demolez, treptat, vechea paradigmă și o înlocuiesc cu una nouă – cu care nu sunteți încă familiari – și pe care încă nu o simțiți cu întregul vostru corp.
Dar, teoretic, majoritatea pricepeți despre ce vorbesc.

Practic – IDEILE FIXE – sunt ”demonii” cu care ne vom confrunta cu toții, în decursul detoxifierii – la un moment dat – întrucât vor avea grija să ne ajute toți cei din jur!

Ideile fixe sunt bine ilustrate de Caragiale în Scrisoarea sa pierdută și în toate ”Mofturile” sale – în care ne prezintă oameni care vor să schimbe ceva ”esențial”, dar să nu modifice nimic.

Și ia foarte mult timp sa ne conștientizăm intensitatea acidozei mentale.

Ne ia mult timp să observăm că toți suntem rasiști, când discutăm despre țigani și problemele lor (sau despre ”noi românii” și ”ei ungurii” sau ”ei turcii” ori ”ei bulgarii”).
Ne ia mult timp să observăm că devenim insensibili și nemiloși când este vorba despre cerșetori și copiii străzii.
Ne ia mult timp să observăm că suntem egoiști, geloși, invidioși și ne bucurăm de relele altora – când acceptăm să ascultăm o bârfă legată de altcineva.

Judecăm mental continuu – de când ieșim pe ușa blocului sau a casei și până ne culcăm – cum arată cutare, ce face cutare, ce spune cutare – judecăm și ”prejudecăm” în continuu.

Criticăm, dăm sfaturi (solicitate sau nu) și ne băgăm peste ceilalți (că ”știm noi mai bine” ce au nevoie).

Avem așteptări de la cei din jur și ne simțim dezamăgiți când ceilalți îndrăznesc să nu le împlinească. Din poziția propriului EGO – suntem la fel de necruțători cu toți ceilalți, cum sunt fiecare dintre ei cu noi înșine.

La nivel social – semnul major de acidoză este reprezentat de BÂRFĂ.

Bârfa = simple comentarii sau discuții ”despre alții” în absența lor – reprezintă tematica principală în majoritatea interacțiunilor inter-umane!
http://www.youtube.com/watch?v=Q5tjC7Qf35A
Amuzați-vă!

Doamnele de mai sus spun că ele nu bârfesc, ci fac ”socializare” (networking!).

Am primit recent o foarte interesantă parabolă cu privire la Socrate (știu că sunteți cu toții familiari cu ea, dar este utilă aici, în acest context)

În Grecia antică, Socrate (470-399, îH) era foarte mult lăudat pentru înţelepciunea lui.
Într-o zi, marele filozof s-a întâlnit întâmplător cu o cunoștință, care alerga spre el agitat şi care i-a spus:
- Socrate, ştii ce-am auzit, tocmai acum, despre unul dintre studenţii tăi?
- Stai o clipă, îi replică Socrate. Înainte să-mi spui, aş vrea să treci printr-un mic test. Se numeşte Testul celor Trei.
- Trei?
- Aşa este, a continuat Socrate. Înainte să-mi vorbeşti despre studentul meu, să stăm puţin şi să testăm ce ai de gând să-mi spui. Primul test este cel al Adevărului. Eşti absolut sigur ca ceea ce vrei să-mi spui este adevărat?
- Nu, spuse omul. De fapt doar am auzit despre el.
- E-n regulă, zise Socrate. Aşadar, în realitate, tu nu ştii dacă este adevărat sau nu. Acum să încercam testul al doilea, testul Binelui. Ceea ce vrei să-mi spui despre studentul meu este ceva de bine?
- Nu, dimpotrivă.. .
- Deci, a continuat Socrate, vrei să-mi spui ceva rău despre el, cu toate că nu eşti sigur că este adevărat?
Omul a dat din umeri, puţin stânjenit. Socrate a continuat. - Totuşi, mai poţi trece testul, pentru că există a treia probă-filtrul Folosinţei. Ceea ce vrei să-
mi spui despre studentul meu îmi este de folos? - Nu, nu chiar... - Ei bine, a concluzionat Socrate, dacă ceea ce vrei să-mi spui nu este nici Adevărat, nici de
Bine, nici măcar de Folos, atunci de ce să-mi mai spui?

În fiecare zi, în care discutăm despre cineva care nu este prezent – cu altcineva – BÂRFIM.

Suntem cu toții în ACIDOZĂ MENTALĂ întreținută social.
Cele mai vândute reviste sunt cele despre BÂRFE.
Cele mai vizionate știri la televiziune sunt cele cu BÂRFE.
Cele mai populare filme și seriale sunt cele în care personajele bârfesc la infinit.
Majoritatea romanelor și poveștilor de succes – au pagini întregi ”de bârfe”.
Majoritatea socializărilor noastre în grup degenerează ”în bârfă” (”ce mai face cutărelu? Sau cutărica?”)
Provocarea uriașă a celor aflați în detoxifiere va fi să ocolească această modalitate familiară de socializare – BÂRFA - și să o înlocuiască cu ceva mai creativ – fără ca ceilalți să bage prea tare de seamă. Asta va fi o adevărată sarcină pentru minți ieșite din acidoză – care vor necesita multă imaginație și multă creativitate!

Un alt semn major al acidozei limfatice MENTALE este ***pierderea CENTRĂRII*** (a găsirii unui punct central personal imuabil și greu de zdruncinat) și irosirea în PERIFERIE (sau în prea multe direcții).
Acesta este și unul dintre sensurile de evoluție ale Universului în care percepem realitatea noastră, expansiunea de la centru către periferie.
Dar mișcarea Universului are TUR și RETUR – ca o uriașă respirație – EXPIR – îndepărtarea de centru și INSPIR – reapropierea de centru.

Acidoza mentală ne depărtează major de ”centrul” ființei noastre – de ADEVĂRUL existenței noastre individuale și ne face să orbecăim ”în ceața” social întreținută de toate ființele care și-au pierdut propriul ”centraj”.

Ocazional, în istoria omenirii, apare câte un personaj care încearcă să le reamintească oamenilor că există un centru, pe care se pot baza, pe care se pot fixa și care nu va dispare, indiferent ce se întâmplă.

Oamenii își fixează în mod eronat ”centrul” de referință (mental, emoțional, al întregi vieți) pe câte ceva la fel de efemer ca existența fizică: pe familie, pe partener, pe copiii, pe muncă, pe un hobby, pe o cauză, pe o idee, pe alimentație, pe bunuri fizice, pe bani, chiar pe corpul fizic și abilitățile sale etc. Și acest centru ”efemer” poate dispare – sau se poate schimba.
Deja am aflat că singura constantă a Naturii și Universului – este SCHIMBAREA.

Omraan Aivanhov – un mare filozof al acestui secol, spune în cartea sa ”În duh și adevăr” (apărută la Editura Prosveta, în 2013):

http://aripi-deschise.blogspot.ro/p/omraam-mikhael-aivanhov-reguli-de-aur.html

”Tot viitorul nostru se poate rezuma într-o singură întrebare: în ce direcție ne îndreptăm? Mergem spre interior sau spre exterior, spre centru sau spre periferie?...
Evident, existența este astfel făcută încât ființa umană este mereu împinsă să iasă din sine. Din clipa în care se trezește dimineața, ea se îndreaptă spre periferie: ea privește, ascultă, vorbește, își părăsește casa pentru a merge la lucru sau în magazine să caute hrana sau ceva de meșterit; își va vizita prietenii, se va distra, se va plimba, va călători. Este foarte bine, dar în timp, ea se lasă prinsă în toate aceste activități exterioare încât ajunge să-și piardă contactul cu sine, nu mai știe cine este cu adevărat. Și plecând din acest moment, nu numai că nu mai vede clar situațiile, comite greșeli, dar și slăbește și cea mai mică lovitură, cel mai mărunt necaz o descumpănesc. Este normal ca omul să iasă din el însuși, fiecare contact cu lumea exterioară îl obligă să iasă. Dar ca să nu eșueze, el trebuie să vegheze în permanență la restabilirea echilibrului între exterior și interior, între periferie și centru.”

Pe lângă IDEILE FIXE, ”ceața mentală” și pierderea ”centrării” corecte a viziunii – alte semne ale acidozei mentale sunt *dificultățile de atenție, de concentrare și de memorie*.

Suntem foarte puțin atenți la majoritatea detaliilor pe care le întâlnim zilnic.

Majoritatea lucrurilor ni se par ”de la sine înțelese” și doar aruncăm priviri fugace la lucruri și la oameni. Nu ne mai uităm la nimic cu intensitatea și curiozitatea privirii unui copil – care descoperă lumea ca fiind un loc special, miraculos, minunat.
Ci avem privirea ”blazată” - ”încețoșată” - plictisită a adultului care ”le știe pe toate”.
Vedem doar ”amintiri” - nu lucrurile așa cum sunt ele, în realitate.
Vedem doar ”reprezentări” mentale.
La fel cum mâncăm cu amintirea gusturilor și a mirosurilor, nu cu experiența concretă a fiecărei mese. Veți descoperi în timpul detoxifierii cum amintirile, acele ”depozite” de informații care se referă la experiențele trecute – vă determină fundamental prezentul și vă împiedică, de multe ori, să fiți în prezent.

Avem amintiri ale modului în care arată anumite persoane (și nu ne place când se schimbă!), a modului în care miros sau a gustului anumitor mâncăruri (pe care le căutăm obsesiv, iar și iar), trăim mare parte din prezent într-o recreere continuă a senzațiilor din amintiri (”gusturile de altă dată”) - și nu trăim deloc prezentul, în frumusețea și diversitatea lui continuă.

ATENȚIA adultului este foarte ”împrăștiată”.
Ceața mentală nu ne permite ”focalizarea” timp îndelungat pe ceva anume.
De aceea, adulților le este foarte greu să învețe ceva nou. Pentru că nivelul de atenție – concentrare – răbdare – și mai ales memorie – impus de orice act nou de învățare – îi doboară rapid pe majoritatea adulților în acidoză.
”Curba J” a învățării – este un obstacol insurmontabil pentru un adult în acidoză mentală.

Curba J – este o curbă care în forma literei J – care descrie orice proces de învățare – întâi cu o ușoară ascensiune, apoi cu o prăbușire – și apoi, prin perseverență, cu o continuă ascensiune. La adulții și copiii în acidoză, prăbușirea este definitivă – și ei nu merg mai departe – să vadă cum este dacă perseverează.
Nu au energie și nu au suprarenale pentru așa ceva.

Concentrarea înseamnă și ea ”focalizare” și este aproape imposibil să vorbești despre concentrare în condiții de ceață (”mentală” desigur). Și un far cu o lumină foarte puternică abia reușește să străbată printre pâlcurile dese de ceață ale mucusului din cap.

De aceea ideile luminoase ajung foarte greu la nivelul creierelor aflate în acidoză.

Care au și dificultăți de memorie – mult susținute de alimentație.

Am aflat – din experiența personală și a multor pacienți – că anumite alimente afectează în mod special capacitatea de memorare (alături de atenție și concentrare).
De aceea le-am și numit ”*otrăvurile albe*” - nu pentru că ne-ar omorî corpul fizic (o fac atât de lent, încât prea puțini “s-au prins” până acum de legătura între consumul lor și degradarea corpului fizic) – ci pentru că ne ”omoară” lent creierul – mai precis, abilitățile sale de mașinărie / computer super-performante.

Obervăm deja la copii de grădiniță dispariția multora dintre abilitățile înăscute ale creierului.
Și acest lucru se datorează consumului constant, zilnic, de făinos cu gluten (pâine și produse de patiserie), de zahăr și dulciuri, precum și de lactate.

Alături de efectul ”binefăcător” al substanțelor toxice din vaccinuri și antibiotice – aceste alimente afectează pregnant funcționarea neocortexului (sau lobului frontal al creierului) – acea parte din creier care ne face ”umani” (care ne permite gândirea abstractă și interacțiunea umană dezinteresată). Fenomenul autismului și ADHD-ului la copiii, sau sindromul Alzheimer la adulți și vârstnici reprezintă manifestări extreme ale acidozei limfatice și mentale – manifestate la nivelul neocortexului.

Un alt aspect important al acidozei mentale este ***folosirea eronată a IMAGINAȚIEI*** – care este unealta importantă a creativității omenești.
Imaginația majorității oamenilor este deviată spre subiecte morbide, spre înfricoșare, spre scenarii catastrofice și spre rău.

Iar frica de dezamăgire îi face chiar și pe cei mai optimiști să folosească partea negativă a imaginației, în circumstanțe în care partea ei pozitivă ar fi mult mai distractiv de realizat.
Creativitatea umană – care este atributul ce apropie oamenii de Creator – devine o însușire pe cale de dispariție în civilizații acidozice, precum populația României în prezent.

Am interacționat cu câțiva copii care au locuit în Spania o perioadă, apoi iar în România și iar în Spania, pentru a reveni a doua oară în România (părinții au tot căutat de lucru ici și colo). În Spania – micuții au învățat să cânte la flaut și la chitară, au învățat teatru și pictură. În România – n-au mai fost disponibile aceste variante – și s-au apucat de sport – pentru că era singura activitate mai accesibilă financiar – și copiii erau obișnuiți să li se solicite participare la procese de învățare interesante! Nu la ore de clasă plictisitoare și înrobitoare, cu zeci de teme inutile și dispariția bucuriei învățării.
Stagnarea culturală a țării noastre este semn clar de acidoză – iar dieta noastră ”tradițională” (din ce în ce mai ”tradițional - românească” = mici (turcești) cu bere (nemțească/ cehească) – fiind responsabilă majoritar din ceea ce ni se întâmplă social.

Tot la nivel individual – vom discuta despre ACIDOZA EMOȚIONALĂ – care vine să ”îngreuneze” experiența prin intermediul trăirilor induse de stagnarea limfatică sistemică.
Deja am aflat că acidoza limfatică afectează funcționarea tuturor glandelor endocrine importante ale corpului, responsabile de adaptarea corpului la mediul exterior.

Epifiza (glanda pineală, sau al treilea ochi) aflată în acidoză duce la apariția ***TULBURĂRILOR DE SOMN*** – cu dificultăți de adormire, sau somn superficial și treziri dese, sau somn neodihnitor (cu vise neliniștite, cu coșmaruri etc) și trezirea dimineața mai obosit decât la culcare.

SOMNUL este o stare de maximă importanță pentru echilibrul ființei umane.
În timpul somnului – corpul fizic este în maxim de repaos – toate sistemele ”gunoiere” ale corpului

– sistemul limfatic al corpului – sistemul glimfatic al creierului – rinichii, intestinele – funcționează la maxim, pentru curățenia ”comunității de celule” reprezentată de corpul omenesc.

În același timp, energia care locuiește corpul fizic – face o călătorie fantastică în energia Universului. Există oameni care reușesc să facă această călătorie în mod conștient – se numește ”***visare conștientă***” - și este o abilitate care se învață după ani de încercări și eșecuri – dar perseverând. Face parte dintre ”dotările” înăscute ale ființei umane, despre care mulți nici nu află că sunt disponibile, în întreaga lor viață.

Visarea conștientă este o posibilitate de a folosi util și creator cele 8 ore de odihnă ale corpului fizic – și de a explora nelimitat lumea misterioasă în care trăim. Putem să vizităm pe oricine în orele de somn, putem să ne întâlnim cu oricine (de oriunde, în orice stare biologică – viu sau nu), putem să învățăm orice (sunt oameni care învață rapid limbi străine în timpul visării conștiente) – avem posibilități nelimitate de folosire a orelor de somn. Nu vorbesc despre un film SF (știu că sunt multe filme în care se discută despre puterea viselor) – ci chiar despre ființe umane care explorează în mod curent aceste posibilități.

http://www.eusunt.ro/autor/Vadim-Zeland~1003/

http://adinaamironesei.blogspot.ro/2013/10/vis-sau-realitate.html

Dar starea de acidoză a corpului fizic limitează la maxim explorarea acestor posibilități și doar după eforturi mari de curățare a acidozei capului putem începe drumul descoperirii acestei ”dotări” magice.
Lipsa de somn, somnul de proastă calitate, îngreunat de digestia alimentelor acide și de stresul problemelor zilei – transformă majoritatea oamenilor în roboți ușor programabili.

Glanda tiroidă și paratiroidele sunt prinse major în stagnarea limfatică la nivelul gâtului, o altă zonă intens afectată de acidoza limfatică. Problemele lor de funcționare declanșează stări emoționale precum ***tristețe, melancolie sau depresie***.
Ceața mentală este însoțită de *”noaptea emoțională*”.

Este starea cea mai vulnerabilă a unei ființe umane și când se află în ea, poate fi ușor manipulată de toate sistemele sociale existente (cu soluții uneori ridicole – precum cea a americanilor – ”vrei să ieși din depresie? - fă cumpărături!”).
Echilibrarea tiroidei duce la dispariția depresiei.
Echilibrarea calciului (paratiroidelor) duce la recăpătarea siguranței.

Calciul este mineralul cel mai dezechilibrat în organismul nostru, întrucât este un cation implicat în echilibrarea acidozei limfatice, fiind esențial pentru buna funcționare a fiecărei celule (vezi Modulul de biochimie!). Calciul este cel care conferă corpului nostru și energiei noastre ”rezistența structurală” - senzația interioară de ***siguranță*** și ***stabilitate***.
Orice dezechilibru duce la apariția stărilor de nesiguranță, incertitudine și lipsă de stabilitate (cu căutarea de ”proptele” variate în exterior).

Alimentația bogată în fructe și legume crude este principala sursă nu numai de calciu, dar și pentru toate mineralele importante, necesare organismului nostru.
Melancolia se poate împrăștia precum ceața dintr-o dimineață de primăvară – atunci când chimia corpului reintră în echilibru.

Pancreasul este și el prins în stagnarea limfatică din tubul digestiv. El este sediul ***grijilor*** (și îngrijorărilor), așa că nu este de mirare cum fiecare dintre noi este prins într-un păianjeniș de griji

(cele mai multe, ale altora, mai multe decât ale noastre) și probleme ”de nerezolvat”.
Iar pancreasul nostru digeră foarte prost – pentru că este bombardat cu alimente acide ++++ continuu (să nu uităm că este principalul organ de alcalinizare din tubul digestiv, alături de bilă) și cu emoții acide ++++ (de fapt, cu trăiri emoționale excesive, prelungite, una după alta).

Iar suprarenalele sunt epuizate și supra-epuizate în orice secundă / minut al existenței umane – de așteptările și pretențiile continue ale tuturor sistemelor din care facem parte (familie, școală, serviciu, grup social, comunitate, națiune etc).

Slăbiciunea lor induce ***stări de frică sau anxietate, stări de lipsă de încredere în propriile puteri, și mai ales stări de vinovăție*** (bine întreținute de școală și mediul familial).

Vinovăția este un mecanism indus în special în sistemele de școlarizare.
”Înregimentarea” obligatorie de 12 ani în școli proiectate precum fabricile – pentru a scoate pe bandă rulantă produse ”finite” manipulabile – este perioada necesară pentru a implementa în mintea și emoțiile ființei umane trăsături concrete – teama de autorități și ascultarea acestora, vinovăția la încălcarea regulilor, frica de pedeapsă și nevoia de recompensă, competiția și câștigul cu orice chip, chiar și în dauna celorlalți (orice ”colaborare” este aspru pedepsită ”nu sufla!”).

Suntem izolați în mod artificial în timpul lucrărilor de control, tezelor, examenelor – să ne simțim singuri cu sarcina noastră – și ulterior, majoritatea adulților se miră că nu știu să colaboreze. Nu au fost niciodată încurajați să o facă, în decursul întregului proces de învățământ!
După 12 ani de școală – cu toții vom trăi restul vieții cu același imbold de a ne ridica în picioare, în poziție de drepți, de câte ori intră în încăpere o persoană pe care o percepem care fiind ”o autoritate”. Răspunsul interior este deja automat.

Acidoza emoțională se însoțește de ***frustrare*** – de senzația că nu merităm să ne fie bine – că am greșit ceva profund (suntem păcătoși!) și meritam să ne chinuim.
Sistemele noastre religioase au grija să ne reamintească zilnic cât de păcătoși suntem cu toții!

Acidoza emoțională este însoțită de ***furie***, de izbucniri de deznădejde și disperare – de trăiri de zădărnicie și de inutilitate a eforturilor. Condimentate de ajutorul celor din jur - ”ți-am spus eu!” (majoritatea vorbind dintr-o teorie ipotetică, întrucât nimeni nu trece prin ce trece fiecare dintre noi și nu ne poate ”judeca” obiectiv).

Acidoza emoțională se însoțește de ***multă frământare interioară*** și de un conflict perpetuu între o ”minte încețoșată” - care tot ar vrea să asculte de ce spune mama, ce spune tata, ce spune doctorul sau ce spune preotul – și corpul/energia care îl animă – care au dorințe, nevoi și instincte.

Ne este cultivată o perpetuă stare de vinovăție (și auto-blamare), întrucât din fragedă copilărie așteptările sunt să-i facem fericiți pe ceilalți (pe mama, pe tata, pe profesori, pe prieteni, pe rude etc etc) fără să ne punem o secundă întrebarea – ***pe noi, cine ne face fericiți?***

Acidoza emoțională este cea care ne face să ne simțim IZOLAȚI - SINGURI – PĂRĂSIȚI – abandonați și neputincioși (mult susținută de sistemul de învățământ).

Știm din experiențele cu copiii umani care nu au fost integrați în sistemul de școlarizare (mișcarea tip unschooling din Elveția, Anglia, Olanda, America) – că în mod spontan – copiii se asociază cu alți copii în procesul de învățare, că ***prin colaborare se învață cel mai bine*** și de asemenea, ***prin diversitate se învață cel mai bine***. Știm că majorității copiilor mai mici le place să interacționeze cu unii ”mai mari” decât ei (nu cu cei de aceeași vârstă, pe care îi găsesc plictisitori) și din această interacțiune decurge un proces dublu de învățare – cel mic învață îndemânări de la cel mare – iar cel

mare devine mai responsabil și mai clar, pentru că trebuie să-i explice celui mic foarte simplu (deci trebuie el să înțeleagă foarte bine ce explică).

Acidoza mentală și emoțională ne determină să acceptăm un sistem de învățământ complet eronat, care ne menține în stare de competiție falsă, ne grupează cu cei cu care nu vrem să fim grupați, ne forțează să facem activități plictisitoare, repetitive (precum Charlie Chaplin în filmul ”Timpuri noi”, lucrând la banda uzinei) și ne blochează creativitatea. În plus, sistemul școlar susține din plin minciuna și trișarea – pe care le acceptă tacit – la toate examenele și la toate nivelele (nu contează ”mijloacele” - important este ”să nu fii prins!”).
Dacă nu ați citit cartea lui Peter Gray – Liber să înveți – este momentul să o faceți.
Vă va cutremura în profunzime.

http://www.edituraherald.ro/carti-a-z/l/liber-sa-inveti-571-detail#.UqkjCyjZoUU

Vom înțelege cum acidoza mentală și emoțională face posibilă existența și perpetuarea sistemului de învățământ așa cum este în prezent – și vom mai distruge încă o paradigmă importantă – alături de altele (legate de sistemul de sănătate de ex) pe care ne-am pornit să le distrugem.

Oamenii nu au nevoie de învățământ.

Nu în modul în care este el proiectat și funcționează în prezent.
Ființele umane sunt ființe natural curioase, care învață continuu – în special când ceva îi interesează. Luați exemplu la oamenii și copiii care au pasiuni concrete și le urmează neabătuți.

Oamenii au nevoie de libertate mentală și emoțională pentru a-și putea derula creativitatea.

Și aceasta lipsește cu desăvârșire din *sistemul de învățământ – care este un sistem tip prizonierat pentru minte și pentru suflet*.

Este aceeași concluzie legată de sistemul de sănătate.

Oamenii nu au nevoie de sistemul de sănătate, așa cum există el în prezent.

Pentru că acesta este cel care ne menține în starea de boală (are nevoie de clienți – altfel ar înceta să existe).

Oamenii ar avea nevoie doar de ***medicina de urgență*** (accidentele ființelor umane sunt inevitabile) și de ***chirurgi buni*** (la nevoie). Precum și de o cunoaștere bună a propriului corp, a nevoilor sale de hrană, de creativitate și imaginație mentală, de un climat de cooperare și ajutor reciproc.

De aceea am considerat că este util să înțelegem cum funcționează corpul nostru biologic și care sunt semnalele sale de disconfort – pentru a putea înțelege fiecare dintre noi ce ni se întâmplă. Și mai ales – de unde ”ni se trag” toate.

Dar este la fel de util să înțelegem și semnalele mentale și emoționale – legate de stagnarea limfatică – pentru că vă veți confrunta cu multe dintre ele în cursul procesului de detoxifiere.

Foarte multe dintre conflictele interioare nerezolvate, legate de interacțiuni inter-umane sau de acțiuni din trecutul vostru – sunt depozitate într-o formă condensată în țesutul gras al corpului (alături de toxinele fizice – care reprezintă substratul acestor retenții toxice).
Odată cu eliberarea toxinelor – și odată cu relaxarea corpului (inclusiv a mușchilor psoas!) - vă veți confrunta cu amintiri neplăcute – ale unor situații neplăcute – incomplet rezolvate și care ies la

suprafață.

Poate chiar vă veți întâlni cu persoane cu care ”nu ați reglat conturile” și veți avea nevoie să o faceți. Dar nu pe poziția acidozei – care aduce în prim plan ”creierul limbic” - victima sau predatorul (nu mai este nevoie să vă mai simțiți nici victime, și nici agresori – în interacțiunea cu oricine) – ci de pe poziția stării de sănătate – care să aibă în plan neocortexul – lobul frontal al creierului – partea care ne face umani – și ne diferențiază de animale.

UMANITATEA înseamnă abilitatea de a alege în orice moment BINELE și ADEVĂRUL indiferent de situație și indiferent de consecințe.

Este ceea ce face un om să se sacrifice pentru alt om.
Este partea din noi care ne face să ajutăm dezinteresat, fără să așteptăm nici o răsplată.
Este partea din noi care ne face să căutăm evoluția interioară și ne duce în căutarea răspunsurilor la întrebările despre ”ce este viața?”.

Tot procesul de detoxifiere va aduce la suprafață ***FRICILE*** *– frica de moarte – frica de boală – frica de cancer (tumori) – frica de ziua de mâine – frica de eșec – frica de părerile celorlalți* și tot așa, frici la infinit! Frici întreținute și susținute social – și care țin omul prizonier – fiind declanșate de cea mai mică durere, de cea mai mică suferință, de cea mai mică neplăcere.
Vă veți confrunta repetitiv cu aceste producții efemere ale minții voastre – care au nevoie de susținere, pentru a rezista. Dacă nu le mai susțineți, cu trăirile voastre emoționale și cu adrenalina din propriile suprarenale – și le veți combate prin cunoașterea câștigată în școală și schimbul de păreri cu cei aflați în proces – se vor dezumfla, precum baloanele care scapă aer.

Intorcându-ne un pic la IMAGINAȚIE și CREATIVITATE – care sunt două însușiri omenești extrem de importante – putem spune că accelerarea procesului de dieta și detoxifiere se poate face utilizând aceste instrumente în sens ”pozitiv”.
Vizualizarea unui rezultat dezirabil și menținerea acestei vizualizări – reprezintă cheia accelerării procesului de vindecare.

Este același mecanism pe care îl folosiți zilnic, dar în celălalt sens. Pentru că zilnic vă dați aceleași mesaje de ”nu se poate”, ”nu sunt în stare”, ”este imposibil” și altele la fel. Astfel încât realitatea zilnică pe care o trăiți este doar o confirmare a unei creații mentale continue.
Puteți folosi același instrument, dar să-i schimbați ”sensul”, ”direcția”.
Folosind creativ imaginația noastră – putem depăși acidoza mentala (și cea fizică) mult mai repede.

Atât în domeniul mental – cât și în domeniul emoțional – avem ”măsuri” foarte clare ale ”acidozei” și ”alcalinității” - chiar mai distincte decât în domeniul fizic.

În planul mental – tot ceea ce ne ține în întuneric, în ignoranță, în necunoaștere, în fixitate, în limitarea gândirii, în trăiri precum critica, judecata, osândirea celor din jur, acceptarea fără împotrivire a opiniilor altora – aparține domeniului ACIDOZEI MENTALE.
Ea se vindecă doar cu aducerea luminii cunoașterii, a înțelegerii, a deschiderii mentale, a acceptării altor puncte de vedere, a toleranței față de punctele de vedere ale tuturor, dar și menținerea opiniei proprii, bazate pe experiență și testare directă.

În planul emoțional – acidoza emoțională este caracterizată prin așa numitele ”emoții negative” - tip frică, anxietate, depresie, disperare, iritabilitate, furie, agresivitate, frustrare, nemulțumire, agitație interioară, plictiseală, nehotărâre, senzație de neputință și multe altele.
Ieșirea din acidoza mentală se face prin stări de liniște interioară, de bucurie și stare de bine (fără nici un motiv concret exterior, doar bucurie simplă și cuminte), de recunoștință și apreciere pentru

tot ceea ce există, de împărtășire cu toți cei din jur și respect pentru toți și toate.

Ieșirea din acidoza mentală și emoțională va reprezenta adevărata recompensă a dietei și detoxifierii propuse de Scoala Sănătate 5D.

Ieșirea din ceața mentală, înțelegerea locului ființei umane în schema lucrurilor, înțelegerea puterilor pe care aceasta le are și mai ales, ***regăsirea "centrării"*** - în centrul TORULUI corpului, în inima de energie a corpului – în sentimentul vital al IUBIRII (iubirea de sine, iubirea față de ceilalți, iubirea față de Natură, iubirea față de Univers) – reprezintă obiective utile pentru orice proces de VINDECARE.

Nu numai dispariția simptomelor fizice – considerate de cei mai mulți oameni – vindecare.
Ci modificarea paradigmei și a viziunii asupra lumii.
Și recâștigarea puterii asupra propriilor decizii.
"Imputernicirea" interioară – cu o centrare corespunzătoare – reprezintă "trofeul" vindecării, și merită toate eforturile și toți anii de așteptare.

Un om cu adevărat sănătos este nu numai o persoană cu un corp fizic armonios, care funcționează impecabil, flexibil, coordonat și adaptat la fiecare moment al realității – ci și o persoană plină de iubire, calmă, liniștită și mereu deschisă la posibilitățile oferite de existența pe pământ, în același timp recunoscătoare pentru viața sa și pentru toate lecțiile învățate împreună cu toate formele de viață cu care co-viețuiește.

LECŢIA 15 - DIAGNOSTIC STARE PERSONALĂ DE ACIDOZĂ

(cele 5 grade de acidoză)

Intenția acestei lecții este ca fiecare dintre participanți să-și realizeze un diagnostic cât mai detaliat a stării prezente de acidoză în care se află corpul lor fizic, dar și în care se află ei înșiși.

DIAGNOSTICUL corect – reprezintă în medicină circa 50% din tratament.
Când știi cu ce te confrunți, știi ce măsuri de remediere poți lua.
Este exact ca la matematică – înțelegerea cerinței problemei reprezintă 50% din soluția acesteia.

Am descoperit în Modulele anterioare că principalele probleme cu care se confruntă ființa umană nu sunt bolile sau suferințele (care nu există decât în imaginația medicilor și a ”folclorului popular”) - ci ***starea de ACIDOZĂ sistemică***, apărută datorită proastei funcționări a sistemelor de curățenie proprii ale corpului – suprasolicitate și încărcate la maxim cu deșeuri.

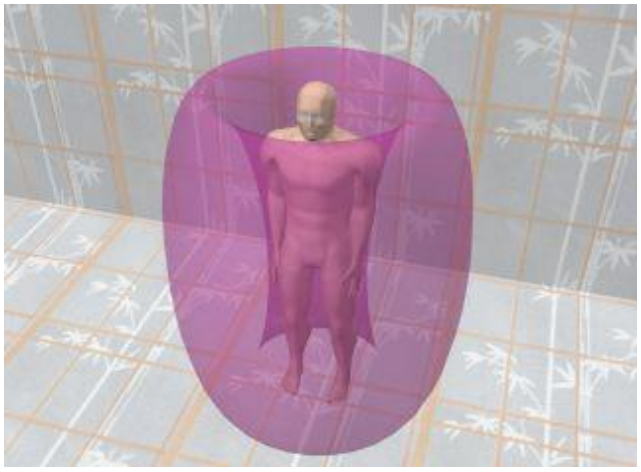
Iar cauzele principale ale acestei acidoze sistemice sunt două:
DIETA și STRESUL.

În mod simplist, am descoperit atât în anatomia corpului fizic, cât și în fiziologia sa (funcționarea sistemelor sale) cât și în biochimie – existența ***forțelor dualității,*** care operează în fiecare secundă:
- Sistemul circulator (care nutrește celulele) și sistemul limfatic (care curăță celulele), pe de o parte
- Acizii (care descompun substanțele) și alcalii/bazele (care regenerează, refac substanțele), pe de altă parte,
- Forțele dinamice (în mișcare și schimbare continuă) pe de o parte și forțele stagnante, de repaus, de oprire a activității (pe de altă parte), contractura și relaxarea mușchilor, închiderea și deschiderea ochilor, sistola și diastola inimii, inspirul și respirul etc etc

V-am prezentat doar câteva exemple ale acestei dualități omniprezente în corpul fizic, la fel cum este prezentă continuu în Universul exterior al corpului fizic (lumina și întunericul, ziua și noaptea, frigul și căldura, tinerețe și bătrânețe etc).

Modul în care este reprezentat ***torul***, ca și câmp energetic de auto-susținere energetic al organismului – inspiră înțelegerea mai profundă a energiilor ce animă corpul omenesc.

http://www.youtube.com/watch?v=uP4V-emk1x0



Într-o succesiune de ”întâmplări” ghidate de Spiritul înțelept al Universului, m-am tot întâlnit în ultimele luni cu termenul de ”lemniscată” - un termen care inițial nu mi-a fost familiar, dar apoi,

după ce am înțeles despre ce este vorba – a apărut din ce în ce mai des în înțelegerea energeticii corpului.

Am adăugat un material separat despre această lemniscată, care este un supliment al prezentei lecții, întrucât mi s-a părut un material fascinant și potrivit acestei lecții de ”personalizare” a cunoștințelor teoretice despre ”acidoză” și ”îmbolnăvire”.

Într-un final – ca și concluzie la toate discuțiile avute și la toată teoria prezentată – organismul nostru este o entitate care în permanență caută ***o stare de echilibru (***în medicină este numită ***homeostazie).***

Majoritatea ”bolilor” și ”suferințelor” - apar întrucât echilibrul este perturbat, ca urmare a excesului uneia dintre părți – și atunci, toate mecanismele corpului sunt puse în alertă și reacție, pentru a re-instala echilibrul.

Când organismul fizic primește prea mulți acizi (prin dietă) sau fabrică prea multe reziduuri acide (în situații de stres) – atunci toate mecanismele biochimice de ”tampon” (de neutralizare a acizilor formați) sunt puse în acțiune.
Iar efectele multora dintre aceste mecanisme de corecție biochimice sunt deseori, simptomele fizice – cele pe care mulți le denumim ”dureri” sau ”boală”.

Deja ați înțeles majoritatea că atunci când stați mai mult timp în aer rece (efect alcalin) sau în curenți reci de aer (efect alcalin) și corpul dumneavostră se află într-o stare de acidoză marcată (mai ales capul, cu al său nivel de stagnare limfatică importantă și acidoză de lungă durată) – apare o reacție ”naturală” de echilibrare a acidozei interne – prin eliberarea de mucus și mucozități acide din fosele nazale sau din zona faringelui. Și atunci, natural, apar scurgerile nazale apoase sau mucoase (curge nasul +++), tusea (eliminări faringiene), strănutul (eliminări profunde din aparatul respirator) sau durerile de gât sau faringe (acumulare de mucus limfatic în pereții aparatului respirator care nu se poate elimina suficient de repede).

Printre măsurile de ”prim ajutor” a unei astfel de situații (pe care majoritatea o consideră o ”răceală” - dar care nu este decât o reacție de curățenie a unui aparat respirator plin cu reziduuri acide, când este pus în situația favorabilă a unui mediu intens alcalin) – se numără, desigur DIETA (alimente cât mai alcaline – sucuri de fructe și legume crude – apă cu lămâie, suc de portocale, etc – nu neapărat pentru conținutul în ”vitamina C” - pe care îl slăvește medicina alopată – cât pentru abilitatea de drenaj limfatic pe care o au majoritatea fructelor!) și HIDRATAREA (cât mai multe fluide, apă simplă, ceaiuri, apă cu lămâie, supe și compoturi fără zahăr).

De asemenea, o baie cu apă fierbinte cu sare – care duce la apariția unei transpirații intense la nivelul pielii – realizează o redirecționare a eliminării toxinelor din sistemul limfatic prin piele – și o atenuare evidentă a eliminării lor prin sistemul respirator.

Înțelegând cât mai SIMPLU modul dual în care funcționează corpul nostru – de la nivelul sistemelor, organelor și până la nivelul celulelor sale – vom înțelege la fel de simplu simptomele sale în situații de dezechilibru – precum și măsurile (la fel de simple) pe care le putem lua, pentru re-echilibrare.

TORUL energetic al ființei umane are capacitatea de a se auto-susține, de a se auto-regenera, de a-și conserva energia.

Câmpul toric poate fi considerat un *perpetum mobile etern* – dacă îi înțelegem subtilitățile și dacă îi respectăm condițiile de funcționare.

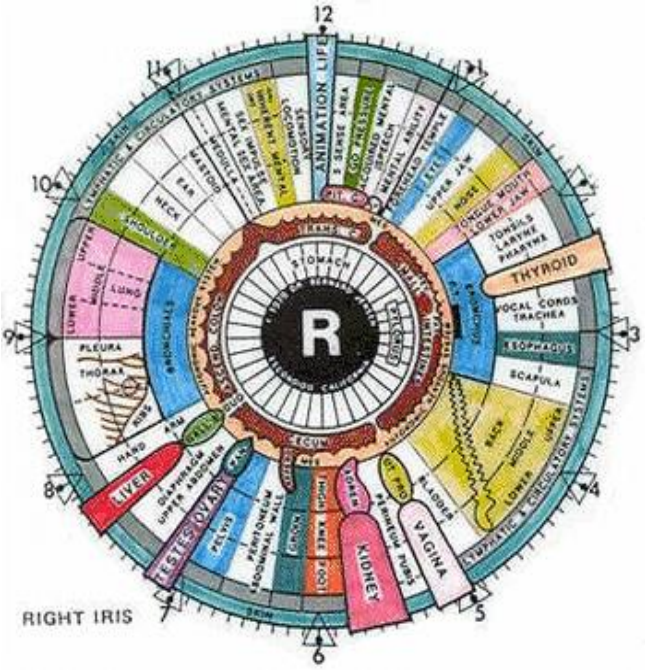
Am auzit foarte mulți medici respectabili care au declarat în nenumărate rânduri că ființa umană are abilitatea înăscută de a trăi mult mai mult decât o face în prezent – întrucât toate celulele se pot regenera la infinit – fără să se epuizeze. Singura problemă care apare la majoritatea oamenilor și a fost mult timp considerată cauza principală a îmbătrânirii este degradarea continuă a vaselor de sânge – conductele care conduc nutrienții către celule (de aici și ”industria înfloritoare” de suplimente alimentare pentru circulația periferică, cu Gingko biloba și Ginseng!).

Așadar – celulele au posibilități infinite de viață – pentru că fiecare celulă este înconjurată de un câmp energetic toric asemănător câmpului care înconjoară ființa umană.
Doar ”țevile” sistemului care duce combustibil către toate celulele se înfundă în timp și nu le mai furnizează materia primă de care au acestea nevoie pentru a-și reface structurile învechite.

După parcurgerea primelor Module teoretice – cu toții am aflat că principala cauză a degradării vaselor de sânge – o reprezintă, de fapt, stagnarea limfatică și acidoza limfatică. Adică toată problema începe de la ”canalizare” și nu de la ”instalația de apă potabilă”.

Încărcarea spațiilor dintre celule (așa numitele ”spații interstițiale”) cu reziduuri toxice – în cea mai mare parte reziduuri acide – reprezintă cauza principală a degradării tuturor țesuturilor – indiferent că vorbim despre vasele de sânge, despre țesuturile glandulare sau despre sistemul nervos.
ACIDOZA limfatică – rapid transformată într-o acidoză sistemică – reprezintă principala provocare cu care se confruntă fiecare dintre noi.

Am prezentat anterior un instrument de evaluare a stării sistemului limfatic = IRIDODIAGNOSTICUL.
Diagnosticul irisului este o știință mult folosită în ultimele sute de ani de medicii naturiși.
Există hărți de diagnostic pe care le puteți folosi – să ”citiți” starea propriului iris. Dacă vă uitați mai bine, irisul nostru este tot un fel de torus (dacă ați reușit să parcurgeți filmulețul despre torus – ați înțeles mai bine) – un fel de gogoașă circulară cu o gaură în mijloc.



Și pe el este proiectată, în mod holografic, cea mai mare parte a corpului nostru.

Robert Morse a postat recent pe canalul său de Youtube un film video de inițiere în iridodiagnostic

pentru toți cei interesați să afle mai multe despre starea propriului corp.
http://www.youtube.com/watch?v=98elT-rBcfM&feature=c4-overview&list=UU0ZBff-hRPchbXSe2o-aZdA

Pentru vorbitorii de limbă engleză – este una dintre cele mai utile și simple lecții de iridodiagnostic pe care le-am găsit pe Net.
Există și multe site-uri în limba română – dar oamenii aflați în acidoză au o tendință clară de a gândi complicat, confuz și împrăștiat. Așa că s-ar putea să nu vă placă multe dintre informațiile pe care le veți găsi ici și colo.

Vom încerca – ca și până acum – să menținem lucrurile la cel mai simplu nivel cu putință și să nu facem înțelegerea prea greoaie.
M-a impresionat Robert Morse în unul dintre ultimele video-uri în care spune că încearcă cu fiecare client și cu fiecare postare – să explice lucrurile ȘI MAI SIMPLU, și mai clar și mai rapid de înțeles de toată lumea.

ADEVĂRUL este SIMPLU – spune Robert Morse – iar noi îi dăm dreptate.
Când lucrurile încep să devină foarte complicate – știm că ele s-au depărtat foarte mult de ”centru” și se pierd în detaliile ”periferiei”.

Iridodiagnosticul este unul dintre cele mai simple instrumente de diagnostic ale stării sistemului limfatic – nu necesită nici o agresiune asupra corpului – necesită doar existența unei camere foto performante pentru fotografia de aproape a irisului și puține cunoștințe despre zonele de proiecție ale organelor corpului, la nivelul irisului.
Există multe hărți disponibile pe Internet și oricine își poate realiza un diagnostic personal al stării efective de încărcare a sistemului limfatic.

Robert Morse spune că atunci când depozitele de pe iris sunt alburii – există o stagnare de limfă tip mucus albicios, care atunci când devin subacute, au culoare gălbuie (sau dacă se încarcă cu reziduuri din sulf), iar când devin cronice – sunt maronii.
Este important să căutați aceste colorații pe propriile irisuri – pentru a avea o ideea despre nivelul de cronicitate al problemei cu care vă confruntați.

Alături de iridodiagnostic – am încercat să proiectez o scală personală de evaluare a gradului de acidoză cu care vă confruntați fiecare.

Pentru a fi mai simplu, am încercat să comprim cele cinci circumstanțe tip acidoză în 100 de puncte (pentru a vă fi mai ușor să identificați un număr care să caracterizeze starea organismului).

Scala de acidoză – este un alt instrument de diagnostic foarte util – pe care îl vom folosi pentru evaluarea evoluției întregului proces de detoxifiere.

Am să vă reamintesc cele 5 circumstanțe de acidoză din organism, despre care am discutat detaliat în lecțiile primelor Module – și apoi vă invit să parcurgeți Scala de acidoză – să identificați ”numărul” stării în care vă aflați fiecare.

Așadar – evoluția acidozei în corpul nostru se face astfel:
- acidoza celulară (interstițială)
- acidoza limfatică – urmată de cea sistemică (a corpului fizic)
- acidoza mentală
- acidoza emoțională și

– acidoza socială

Trecerile între cele 5 etape sunt rapide și de cele mai multe ori, simultane – întrucât se manifestă aproape în același timp. Le-am studiat separat doar din motive didactice – exact așa cum am făcut și cu detaliile anatomice sau biochimice ale corpului.
În realitate – nu există un punct de început și unul de sfârșit – ci un proces continuu, progresiv, care afectează funcționarea tuturor componentelor vieții umane.

Vă invit să parcurgeți *Scala de acidoză* și să vă bifați punctele în care vă regăsiți – iar la final, să numărați câte dintre aceste puncte ați bifat.
Acesta este ”numărul”/cifra – stării dv actuale.

Avem posibilități de la 0 – sănătate absolută – până la 100 – moarte.
Este important să știm fiecare dintre noi unde ne aflăm, pe acest drum.

Și mai ales – să nu uitați, înainte de a vă îmbarca în procesul de evaluare – ***TOTUL ESTE REVERSIBIL ÎN ACEST CORP MIRACULOS PE CARE ÎL AVEM***!

Scală de acidoză
De la 0 la 100 – de la viață spre moarte

Începuturile acidozei

1) Starea mamei și a tatălui înainte de concepție (starea lor de sănătate, nivelul de stres, nivelul de energie, sensibilitățile existente, starea lor de acidoză)
2) Starea mamei și a tatălui DIN MOMENTUL CONCEPȚIEI – nivelul lor de stres, starea lor fizică și emoțională, existența / nu a dorinței de a avea copiii
3) Starea mamei în timpul sarcinii – agitație, stres, șocuri, muncă, mers la serviciu (câmpuri electromagnetice, aer închis, interacțiune umană stresantă etc)
4) Tratamentul în timpul sarcinii al mamei – orice substanță chimică – orice medicament de sinteză produce acidoză (corpul încercă să îl elimine, considerându-l substanță străină)
5) Alimentația mamei în timpul sarcinii – consum alimente producătoare de acizi (proteinele animale, carne, lactate, ou, leguminoase, semințe) versus alimente producătoare de alcalinitate (fructe crude, vegetale crude, legume preparate, apă alcalină)
6) Nașterea – naturală sau cezariană (anestezia și medicația produc acidoză).
7) Primele zile de viață - icterul prelungit al copilului – semnifică acidoză (ficatul nu-și poate începe rapid funcția de detoxifiere, pentru că nu-l ajută prea bine rinichii și plămânii) = reacție simpatică prelungită a copilului (reacție tip stres) – se tratează cu ”sedative” (fenobarbital) să ajute copilul să se relaxeze, sa iasă din reacția tip stres – să ”deschidă” rinichii pentru filtrare și să ușureze ficatul.
8) Vaccinurile – induc o stare de acidoză marcată (proteine străine) – PROTEINELE – cu alte cuvinte AMINO-ACIZII INDUC ACIDOZĂ!!!

Acidoza inițială (la care corpul ”se luptă” - PSORA – reacții intense, uneori acute)

9) Tulburările de somn – primele semne de acidoză (presiune la nivelul capului) – țipete, tresăriri (acidoza este mai +++ noaptea în somn), somn agitat, somn superficial, somn întrerupt
10) Tulburările de scaun = constipația (uscăciunea mucoaselor de la ”acizii” din pereții intestinali = stagnarea limfatica în pereții intestinului) – și uneori diareea (acizii irita și declanșează scaune diareice) – sau alternanță diaree/constipație
11) Durerile de burtă = colici = acidoză intestinală+++
12) Iritațiile pe piele = dermatită atopică, erupții alergice, erupții precum ”ciupiturile”,

mâncărimi ale pielii fără erupții, înroșiri intense în locul ciupiturilor de insecte = acidoză

13) Episoade brusc apărute de febră 38-30-40, cu durată de 1-3 zile, fără nici un alt simptom = acidoză (febra fluidifică limfa stagnantă și intensifică transpirația și eliminarea toxinelor acide prin piele).
14) ”Răceli” cu nas înfundat (uscăciunea mucoaselor, cu secreții mucoase = acidoză), tuse (iritația gâtului, gâdilitură, durere etc = acidoză), răgușeli (acidoza laringelui)
15) Ganglioni măriți de volum, polipi, amigdale mărite, apendicită (criză de apendice) = acidoză în sistemul limfatic+++
16) Infecții urinare, iritație în zona genitală după urinare (urina acidă)
17) Paraziți intestinali (Giardia, Blastocistis, Toxocara, Toxoplasma), viermi (limbrici, oxiuri, tenii, filarioze etc), paraziți (boala Lyme, Chlamydia etc) (se hrănesc cu reziduuri acide)
18) Stafilococ, streptococ, E.coli, Klebsiella, Proteus, Piocianic, Candida sau alți germeni care nu pot fi ”eliminați” (sunt doar ”oportuniștii”, ”gunoierii” atrași de prezența reziduurilor acide)
19) Atacuri de panică, crize de frică (de întuneric, de singurătate, de abandon etc) – slăbiciune marcată a suprarenalelor
20) Timiditate, lipsă de încredere în propriile puteri, nehotărâre, șovăială - slăbiciune a tiroidei și paratiroidelor
21) Călduros (se dezvelește) – acidoză, friguros – se înfofolește – dezechilibru tiroidă/ficat
22) Nervozitate, iritabilitate, nerăbdare, nevoie continuă de mișcare, se plictisește ușor – suprarenale slăbite
23) Dificultăți de vorbire, întârziere în limbaj și achiziții – tiroidă slăbite
24) Apariția târzie a dinților – acidoză +++ (calciul este folosit pentru ”neutralizarea” acizilor)
25) Apariție precoce a cariilor dentare, dinții ”se macină”, carii multiple = acidoză++
26) Ulcerații bucale, afte, stomatită aftoasă = acidoză

Acidoza bine-stabilită (pe care corpul încearcă să o neutralizeze ”ascunzând-o – SICOZA – starea de aparentă ”compensare”, când simptomele nu sunt chiar așa grave):

27) Creșterea în greutate la pubertate (dezechilibru hormonal suprarenale – tiroidă – pancreas – hipofiză – ovare/testicule) – sau tulburări de creștere (prea mic - prea înalt – probleme de funcționare hipofiză)
28) Acnee la pubertate
29) Față roșie, congestionată (mai ales la efort fizic, la emoție, la căldură sau la plâns) = acidoză
30) Depozite pe piele – tip veruci (negi), tip alunițe, tip ”crescături” colorate
31) Piele uleioasă, unsuroasă, cu puncte negre
32) Piele foarte uscată, care crapă, cu descuamare și mâncărimi
33) Tendință la furuncule, coșuri, supurații cu ușurință ale pielii
34) Alergii – rinită alergică, erupții alergice, edem Quincke, strănuturi, secreții nazale
35) Mucus nazal în zona din spatele nasului – continuu, ce nu mai trece
36) Sinuzită cronică
37) Dureri de cap tip migrene, tip hemicranie (jumătate de cap), tip pulsatoriu etc
38) Amețeli, vertij, rău de mișcare
39) Căderea părului+++ (= acidoză+++)
40) Mătreață, dermatită seboreică a părului și feței (=stagnare acizi în limfaticele capului)
41) Albire precoce a părului
42) Păr subțire, uscat sau foarte gras, păr fără luciu
43) Tulburări de somn (dificultăți de adormire, somn superficial, treziri dese, trezire în stare neodihnită = acidoză)
44) Tulburări de vedere – miopie, hipermetropie, astigmatism, cataractă
45) Orjelete frecvente, chalazioane la pleoape, conjunctivită, blefarite – orice inflamație a pleoapelor sau ochilor (acidoză *sinonim* inflamație)
46) Otită acută sau cronică, dureri de urechi (în avion), furuncule în urechi

47) Țiuituri în urechi (= suprarenale slăbite)
48) Abcese dentare, paradontopatie, sângerări ale gingiilor = acidoza gingiilor (și salivei)
49) Pietre în glandele salivare – hipersalivație – sau uscăciunea gurii
50) Limba încărcată – cu depozit alb/gălbui/maroniu/negricios – diferite grade de acidoză
51) Buze uscate, crăpate, uscarea colțurilor gurii = acidoză
52) Erupții tip herpetic (buze, nas, față) = acidoză
53) Amigdalite, polipi, roșu în gât, infecții și inflamații ale gâtului = acidoză limfatică gât+++
54) Răgușeală, polipi pe coarde vocale = acidoză laringe
55) Probleme ale tiroidei – noduli, chisturi, inflamații, tumori, tulburări funcționale = acidoza gâtului și dezechilibru endocrin+++
56) Probleme ale cefei – spondiloza cervicală (tasare vertebre = stagnare limfatică ceafă) – zona cea mai vulnerabilă – occipitală – zona parasimpatică (a trunchiului cerebral) - orice durere, tensiune, greutate și amețeală aici – indică dezechilibrul sistemului nervos vegetativ simpatic/parasimpatic (acțiune/relaxare) – prea multă acțiune – prea puțină relaxare – ceafa este mereu încordată! = acidoză
57) Dureri ale spatelui – între omoplați și la nivelul coloanei – stagnare limfatică+++ cu acidoză
58) Probleme ale sânilor (noduli, chisturi, dureri înainte de menstră – perioadă de acidoză fiziologică, datorită creșterii nivelului hormonilor estrogeni pre-menstrual, secreție persistentă de lapte, în afara menstrei – probleme ale hipofizei – sistemului endocrin).
59) Probleme respiratorii – traheite, bronșite, astm bronșic (care are componentă de suprarenale), tuse alergică, pneumonii, tumori = stagnare limfă acidă
60) Probleme digestive – arsuri pe esofag (reflux ”acid” - acidoza tubului digestiv+++)
61) Dureri de stomac – înainte, după masă (înțepături, arsuri, tăieturi, usturimi, strângere, colică, crampă, durere violentă)
62) Vărsături – ușor/frecvent/bilioase/alimentare
63) Dureri abdominale – ombilic, alte zone
64) Gaze și colici declanșate de gaze (eliminări – prin eructații – râgâieli, sau gaze – vânturi)
65) Creștere în greutate – apariția depozitului de grăsime în zona mijlocului – dispariția taliei
66) Durere pe dreapta (ficat, fiere, rinichi drept, unghi drept al intestinului)
67) Colică biliară – cu grețuri, vărsături, dureri+++, gust amar în gură, febră, frisoane, slăbiciune
68) Durere pe stânga (splină, rinichi stâng, unghi stâng al intestinului)
69) Tulburări de ciclu menstrual (neregulat, cantitate mică/mare, cu/fără cheaguri) – slăbiciunea suprarenalelor, ovarelor
70) Infertilitate, sterilitate, dificultate de procreație – acidoza mamei și a tatălui+++
71) Pierdere de sarcină, moartea fătului in-utero, copiii cu malformații, care nu supraviețuiesc = acidoza ++++ a corpului mamei
72) Tulburări de dinamică sexuală la bărbați, tulburări de libido la femei = acidoză+++
73) Hemoroizi, fisuri anale, sângerări la scaun = acidoză tub digestiv+++
74) Pietre la rinichi, colici renale, chisturi renale, infecții urinare – începerea degradării rinichilor, pe exces de acidoză
75) Cistite, infecții urinare, inflamații vezicale și ale prostatei (la bărbați), infecții genitale la femei (”rană pe col”, inflamații, candidoze etc), tendință la boli cu transmitere sexuală (la ambele sexe) = acidoză în pelvis
76) Urinări frecvente, incontinență, enurezis (pipi fără control, ziua, noaptea) = acidoză în pelvis, rinichi foarte slăbiți
77) Dureri de picioare, la nivelul gambelor (”picioare grele”)
78) Stări generale de slăbiciune, mai ales pe nemâncate (hipoglicemie), dar și după perioade de oboseală, suprasolicitare – pur și simplu, pierderea completă a energiei corpului
79) Crize nocturne de ”spasmofilie” - cu palpitații, panică, stare de rău, senzație de ”moarte”, dificultăți de respirație (sindrom de hiperventilație – respirație superficială, nu mai poate trage destul aer în plămâni – simptom de suprarenale), cârcei, crampe, parestezii, amorțeli, furnicături, dureri – la diferite nivele, agitație, confuzie mentală (acidoză marcată

determinată de epuizarea suprarenalelor)

Acidoză avansată – care începe distrucția organismului (LUEZA - degradarea):

80) Degradarea pielii – proriazis, vitiligo, lupus eritematos, alte erupții cronice
81) Degradarea părului – chelie precoce (înseamnă acidoza capului+++ - după ea, urmează acidoza creierului!) și a unghiilor (modificate, friabile, cu linii verticale/orizontale)
82) Degradarea creierului, care începe cu tulburări de atenție, memorie, concentrare (negăsirea cuvintelor, încurcarea literelor, dificultăți de orientare în spațiu, confuzia timpului)
83) Sindrom tip ADHD (atentie deficitară și hiperactivitate) – până la sindrom de spectru autist
84) Tulburări de comportament și personalitate (fixitate, rigiditate mentală, obsesii, suspiciune, tulburări alimentare anorexie/bulimie, tulburări tip schizofrenie sau alte boli psihice și tulburări de degenerare până la boala Alzheimer) = acidoză masivă a creierului
85) Degradarea sistemului nervos – simptome neurologice – tip parestezii (furnicături, amorțeli, dureri) până la pareze și paralizii, scleroză multiplă, b. Parkinson, alte afectări neurologice
86) Degradarea dinților – paradontoze avansate – cu pierderea tuturor dinților
87) Degradarea vederii (a ochilor) – cataractă, dezlipire de retină, glaucom (presiune i-oculară crescută – datorată stagnării limfatice în tot sistemul limfatic)
88) Degradarea auzului – scleroză a timpanului, surditate, degradare nervi auditivi
89) Degradarea mirosului – ozenă (lipsa mirosului), atrofie a mucosei nazale
90) Degradarea oaselor (dureri osoase la copii, adulți, osteoporoză, fracturi cu ușurință, la traumatisme mici, deformarea oaselor – la picioare (în X, în ”paranteze”), a coloanei (scolioză, cifoză etc), a craniului (formă neobișnuită a mandibulei) etc
91) Degradarea măduvei osoase (cu trombocitopenie, tulburări de coagulare și hemoragii++, anemii de toate felurile, și tulburări ale leucocitelor – leucemii sau leucopenii
92) Degradarea pereților vaselor de sânge – spargerea vaselor pe corp – vase de sânge dilatate (varice, vene îngroșate, apariția de angioame sau alunițe roșietice, varice, hemoroizi, anevrisme, probleme cu tensiunea arterială)
93) Degradarea inimii (a sistemului ”electric al inimii” - fibrilații, tulburări de ritm – sau a valvelor inimii)
94) Degradarea plămânilor – cu bronșită cronică (ca în bronșita cronică tabagică), emfizem (dificultăți de respirație, sufocare)
95) Degradarea articulațiilor (reumatism, probleme cu ligamentele și tendoanele la genunghi, gonartroză, coxartroză, artrită, artroze, poliartrită reumatoidă și multe altele)
96) Degradarea mușchilor – miopatii, atrofii musculare, degenerări variate
97) Degradarea tiroidei – cu apariția tiroiditei auto-imune, și altor afecțiuni tip auto-imun (anticorpi împotriva propriilor organe)
98) Degradarea pancreasului – cu apariția diabetului tip I (insulino-dependent)
99) Degradarea celulelor – cu apariția cancerului – la orice nivel (zonele cele mai acide din corp, ”beneficiază” cel mai frecvent de apariția cancerului – intestin gros, stomac, esofag, gură, zona genitală feminină și masculină, plămâni și ganglioni limfatici
100) Accidente vasculare cerebrale, infarcte miocardice, ruptură de anevrisme vasculare și alte situații tip ”șoc” pentru organism (care presupun o degradare până la distrugere a țesuturilor pereților vasculari).

Felicitări că ați obținut una dintre cele mai importante valori de referință, de care aveți nevoie pentru a vă putea ”măsura” eforturile în procesul de detoxifiere.
Alături de informațiile de pe iris – valoarea obținută prin Scala de acidoză vă prezintă cea mai actuală evaluare a stării prezente pe care o aveți și problemelor cu care vă confruntați.

Nu este nevoie de nici o analiză suplimentară de sânge sau urină, nu este nevoie de investigații complicate, costisitoare și dăunătoare (precum cele radiologice sau tomografice). Aveți destule

informații să știți exact cu ce vă confruntați – și să vă puteți monitoriza progresul în cursul programului de dietă și detoxifiere.

În spiritul promovat de Robert Morse – păstrăm lucrurile în SIMPLITATEA lor naturală, întrucât organismul nostru ne oferă suficiente informații despre ce ni se întâmplă – cu condiția să le înțelegem și să le interpretăm corespunzător.

Diagnosticul propriei stări de ACIDOZĂ sistemică *– cu toate detaliile legate de simptomele produse de aceasta de-a lungul timpului – reprezintă finalitatea practică a parcurgerii primelor Module ale Școlii Sănătate 5D.*

Până în prezent – am demolat multe paradigme – și am schimbat destul de mult modul în care înțelegeam până în prezent lucrurile.

În primul rând – am aflat că NU EXISTĂ BOLI. Nu în accepțiunea prezentă a noțiunilor de boală sau suferință.

În al doilea rând – am aflat că AVEM UN CORP INTELIGENT, REACTIV și FOARTE PUTERNIC – care rezistă la abuzuri îngrozitoare ani de zile, menținând un echilibru relativ și supraviețuind în condiții teribile.

În al treila rând – am aflat că PUTEM ÎNȚELEGE FOARTE SIMPLU ceea ce ni se întâmplă în acest corp minunat, că el funcționează pe principiile logice și regulile simple ale Universului, fiind o imagine holografică la scară a Naturii din care face parte.

În al patrulea rând – am aflat că DIAGNOSTICUL unei situații reprezintă jumătate din soluția obținută la acea situație.

Și în al cincilea rând – ȘTIM CĂ TOTUL ESTE REVERSIBIL în acest corp minunat pe care îl avem, că orice se poate reface, repara, regenera – inclusiv sistemul nervos sau o expresie degenerată a unei genetici slabe.

Dacă petrecem ceva timp cu ideile de mai sus – vom descoperi că ele ne IMPUTERNICESC și ne fac să simțim, cu adevărat, că suntem SINGURII RESPONSABILI DE STAREA NOASTRĂ DE BINE.
Că nu avem nevoie de medici, de sisteme de sănătate sofisticate sau de medicamente chimice.
Că nu avem nevoie de cunoaștere complicată și de multe ori, confuză.

Am aflat că fiecare dintre noi poate deveni propriul medic – poate deveni propriul vindecător.
Acesta este cel mai important mesaj al Școlii Sănătate 5D.

Vindecarea stă în puterea fiecăruia dintre noi.
Înțelegerea – este calea spre vindecare.
CLARITATEA MENTALĂ - este cerința pentru LIMPEZIMEA VIZIUNII.

Curățenia limfatică duce la modificarea aspectului irisului, la ”curățarea” ochilor. Atunci și creierul nostru va ”vedea” mai limpede, clar și simplu tot ceea ce are nevoie să vadă.
Poate nu întotdeauna ne va place ceea ce vom descoperi când ”ne trezim” - dar știm că orice problemă are o soluție foarte simplă.
Odată ce realizăm propria vindecare – ȘTIM că putem participa la vindecarea oricărei ființe umane și a Pământului pe care îl locuim.

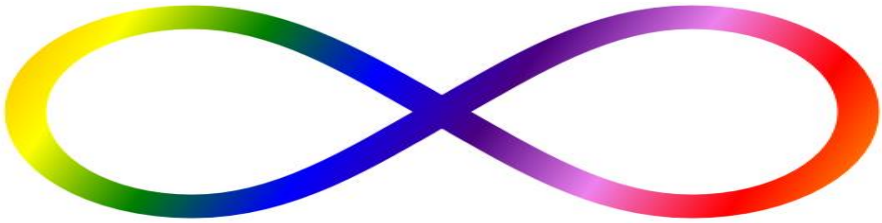
Starea de acidoză a fost doar ”imboldul” pe care Universul ni l-a dat fiecăruia dintre noi să ne re-descoperim puterile interioare.
A fost ”întunericul” de care am avut cu toții nevoie, să regăsim lumina interioară.
Și să conectăm lumina exterioară – Soarele exterior – cu cea interioară – regăsind ESENȚA a ceea ce suntem fiecare dintre noi – LUMINĂ.

Suntem făpturi din lumină, care experimentăm o viață materială.
Și învățăm să experimentăm în același timp lumina și întunericul – în aceeași existență.
LEMNISCATA lui Bernoulli devine trăirea noastră de zi cu zi.

LECŢIE SUPLIMENTARĂ - LEMNISCATA

Echilibrul acid - alcalin în chimie și studierea particularităților sale m-a condus foarte des în ultimul timp la Lemniscată. Și am găsit multe lucruri fascinante despre ea.

Lemniscata - simbolul unui opt culcat, este cunoscut drept simbolul pentru infinit.

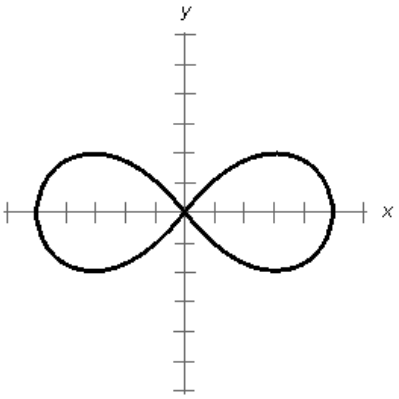


Matematicianul englez John Wallis (1616-1703) a introdus acest simbol pentru a reprezenta infinitul matematic în cartea sa *Arithmetica infinitorum*, în 1655. Termenul *lemniscata* se referă la forma în sine, matematicianul elvețian Jacob Bernoulli (1654-1705) fiind cel care a denumit forma graficului *lemniscus* (de la termenul latin care însemna ”panglică”), într-un articol din Acta Eruditorum în 1694.
În termeni spirituali, lemniscata reprezintă ***ETERNITATEA***, puterile numinoase și înalte.

Magul, prima carte dintre arcanele majore ale Tarotului este adesea ilustrat având-o deasupra capului sau încorporată într-o pălărie, semnificând forțele divine pe care încearcă să le controleze.

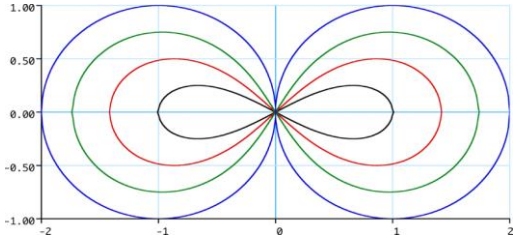
Utilizarea unei figuri de ”opt” întoarsă pentru a reprezenta infinitul reprezintă o alegere interesantă, pentru că octograma a fost legată de infinit și în alte culturi ale Pământului.

Ca si reprezentare grafică, lemniscata este o curbă în plan, cu o formă caracteristică, alcătuită din două bucle care se întâlnesc într-un punct central, ca cea reprezentată mai jos. Curba este denumită și *lemniscata lui Bernoulli*.

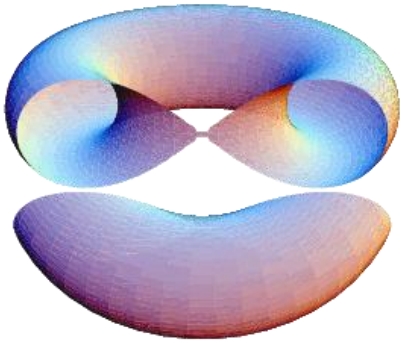


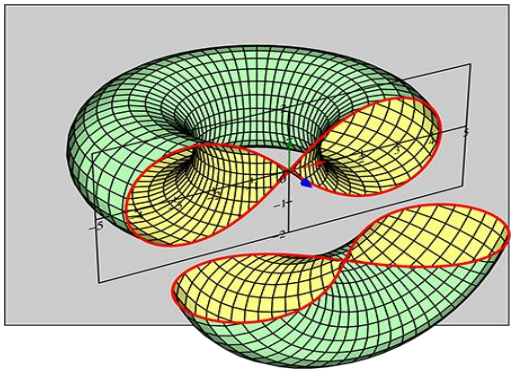
În planul (x, y), lemniscata poate fi descrisă în termenii următoarei ecuații generale:
$(x^2 + y^2)^2 = a^2(X^2-y^2)$
în care a reprezintă cea mai mare distanță între origine și marginea curbei. Sunt două puncte de la origine pe axa x care îndeplinesc aceste criterii – și în graficul de mai sus, dacă fiecare diviziune reprezintă o unitate – atunci a = 5.

Lemniscata este folosită și ca simbolul infinitului, sau pentru o valoare care crește la infinit.



Văzută în acest fel, lemniscata este secțiunea unui câmp toric (despre care am discutat atât la corp, cât și la celule):





În matematică, ***lemniscata este simbolul infinitului***.

În astrologie, lemniscata exprimă ***legea afinităților*** – *cum este sus, așa este și jos*.

Litera ”S„ din limba noastră este o altă expresie a lemniscatei.

Simbolismul șarpelui - ”*maestrul lemniscatei*” - care păzește rădăcinile Arborelui Vieții – în energia Kundalini din Yoga – în principiul vieții la Asklepios – în semnul Caduceului, al slujitorilor lui Mercus, în Egipt – reprezintă legătura dintre lumi.
Casa șarpelui = Pământul, dar se poate ridica de pe el. Are nevoie de căldura Soarelui. Șarpele = partea ”reptiliană” din noi, care ne susține în căutarea luminii.

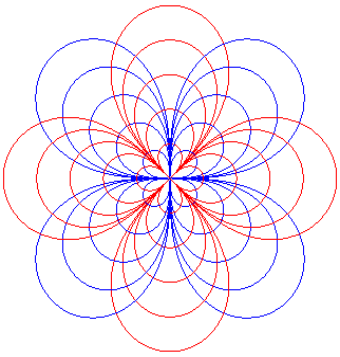
Găsim lemniscata în natură:

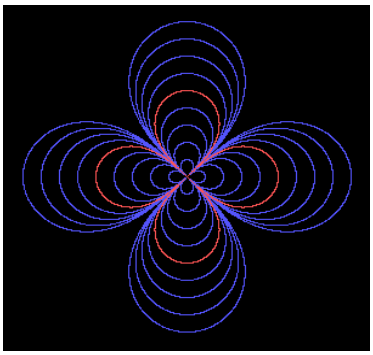
Lemniscatul progresiv se regăsește în arta sau sculptura populară – puteți să o produceți și singuri, încercând să scrieți pe hârtie, fără să ridicați pixul sssssssssss.

Banda lui Moebius, o altă variantă de lemniscată – este o bandă de hârtie care nu are decât o singură față – tăiată pe mijloc pe întreaga lungime, devine de două ori la fel de lungă. Tăiată la o treime din lățime și se transformă în două cercuri intersectate.
Găsim multe despre banda Moebius pe Internet - doar două mici mostre, mai jos:

Și alți creatori și artiști au reprezentat Lemniscata în diferite feluri:

Desenați o lemniscată, fără să ridicați stiloul de pe hârtie, în mai multe direcții.
Cam așa....





Vi se pare familiar modelul?
Îl găsim mai peste tot în jurul nostru – în Natură, la oameni.

Corpul în care trăim în prezent – realitatea pe care o percepem în prezent – se înscriu într-o lemniscată, ca o secțiune bidimensională a unui tor tridimensional. Avem nevoie să integrăm

această cunoaștere în trăirea noastră zilnică.

Avem puteri interioare infinite – avem posibilități fizice infinite – avem deschideri mentale infinite.
Vom reuși doar împreună – ca și grup – să aducem la un loc suficiente informații, cunoaștere și energie pentru a accesa lemniscata și torul infinității.

Știm că o putem face, pentru că este în fiecare celulă a corpului nostru.
Știm că o putem face, pentru că este în corpul și în jurul corpului nostru.
Că nu putem încă să le accesăm și să le folosim – este doar provocarea prezentului.
Nici bunicii noștri nu accesau undele electromagnetice care să presupună comunicarea prin intermediul telefoanelor mobile și Internetului. Și asta nu însemna că nu existau. Doar că ei nu disponeau de cunoașterea colectivă care să le permită această acțiune.

Știm că lemniscata energetică, ca și torul energetic există.
Toată lumea le simte, le experimentează și le exprimă în moduri diferite. În toate culturile omenirii, în toate timpurile istorice.

A sosit momentul în care să le conștientizăm, să le integrăm și să le folosim în funcționarea noastră ca ființe umane.
Vom vorbi mai multe despre ”dublul energetic” al ființei umane – care poate fi reprezentat fie ca lemniscată, fie ca un tor de energie, fie ca o aură luminoasă.

Am pornit de la acidoză și căutarea echilibrului alcalin – acid și am ajuns la accesarea cîmpului infinit, care se auto-întreține și auto-perpetuează al torului și lemniscatei.

Acolo intenționăm să ajungem cu toții, în timp.

MODULUL 8 - SĂNĂTATE 5D

Scopul acestui modul este să înceapă discuţia despre instrumentele principale folosite de „Strategia Sănătate 5D" pentru reversarea procesului de îmbolnăvire, prezentat pe tot cuprinsul lecţiilor anterioare. Se realizează o prezentare generală a tuturor direcţiilor de acţionare, în vederea opririi şi apoi inversării procesului care duce la îmbolnăvire.

Fiind un modul de "trecere" între partea teoretică şi cea practică a cursului, este deliberat făcut să fie un modul mai scurt, pentru a permite timp de recitire şi revizuire a modulelor anterioare, înainte de a dezvolta şi detalia alte subiecte.

LECŢIA 16: Sănătate 5D – explicat în ansamblu – dieta, detoxifierea, detaşarea emoţională, decizia şi deschiderea

LECŢIA 16 - SĂNĂTATE 5D – **explicat în ansamblu – dieta, detoxifierea, detașarea emoțională, decizia și deschiderea**

Pentru Școala noastră, începe partea cea mai interesantă, partea ”practică” a studiului, unde vi se solicită participarea directă – cu sprijinul profesional, dar și al grupului – în care multe persoane au încercat deja varianta detoxifierii prin dietă.

Din lecțiile de până acum ale Școlii ați învățat bazele teoretice anatomice, fiziologice și biochimice (simplificate) ale modului în care funcționează corpul omenesc. Am încercat să menținem informația la un nivel cât de simplu și de logic cu putință – să nu ne complicăm mai mult decât este necesar pentru înțelegerea a ceea ce ni se întâmplă tuturor.

De asemenea, în urma celor studiate în Manual, dar și din materialele suplimentare al Școlii și din exerciții ați reușit să realizați un Diagnostic cât mai real al stării în care se găsește corpul fiecăruia dintre voi. Ați indentificat principalele probleme ale sistemelor anatomice ale corpului vostru, ați realizat o evaluare a stării de acidoză în care vă aflați în prezent (datorită Scalei prezentate în Modulul ACIDOZĂ și aveți și o măsurătoare destul de ”concretă” a acestei stări de acidoză). Prin studierea aspectului irisului la ambii ochi și compararea cu hărțile de iridologie de pe Net – ați putut să constatați starea sistemului limfatic și a tubului digestiv, dar și alte probleme potențiale sau existente la diferite nivele în corp. Cu alte cuvinte, până în prezent, aveți o idee destul de clară cu privire la problemele de sănătate cu care se confruntă corpul fizic pe care îl locuiește esența a ceea ce sunteți fiecare. De asemenea, aveți o idee destul de clară despre cauzele care au produs aceste probleme și despre procesul de evoluție a degradării corpului biologic.

În următoarele Module și lecții vom discuta mai multe despre modul în care putem curăța și vindeca corpul biologic, cu ajutorul unor metode simple, rapid de aplicat și ușor de înțeles.

Denumirea Școlii ”Sănătate 5D” vine de la cele 5 dimensiuni importante la care vor fi aplicate măsurile terapeutice pentru redobândirea sănătății:

1) Dieta
2) Detoxifierea
3) Decizia (procesul luării deciziei)
4) Detașarea emoțională
5) Deschiderea – spre nou și vindecare.

Poate ar fi bine să începem cu ultima dintre ele și să le descriem, așa cum apar aceste dimensiuni în derularea procesului de vindecare, de refacere a sănătății.

DESCHIDEREA minții, a ochilor – către informația care vine – este primul element necesar pentru începerea oricărui demers de vindecare. Dacă nu realizez că sunt bolnav, că este ceva în neregulă cu mine atunci când am dureri fizice, sau suferință emoțională – atunci rămân blocat și închis în întunericul din interiorul meu, fără să am idee că dincolo de acest întuneric, există lumină.

Deschiderea intelectului, a minții, a raționalului către noi posibilități – reprezintă cea mai importantă condiție pentru începerea unui proces de vindecare. Avem nevoie de acceptarea și integrarea unei noi paradigme a vindecării (înlocuirea paradigmei ”înghit pastila și-mi trece”, cu paradigma ”îmi asum responsabilitatea pentru viața mea și-mi trece boala”). Avem nevoie să rămânem suficient de deschiși pentru a putea compara și înțelege ce este adevărat și valid, și ce este fals și reclamă – și pentru a învăța prin experimentare, prin încercare/eroare, prin suferință/evoluție – fără să ne simțim vinovați, rușinați sau ciudați că facem acest demers.

Deschiderea către noi căi, noi posibilități de a ne trăi viața include noi modalități de a ne hrăni, noi modalități de a relaționa cu oamenii, noi strategii de a ne organiza viața (și chiar socialul din jurul nostru, care depinde de noi). Inclusiv posibilitatea de a schimba vechi tradiții, atunci când acestea se dovedesc dăunătoare la multe nivele (de exemplu, toate ”sărbătorile” importante înseamnă îmbuibare cu alimente complicate, amestecate și foarte dăunătoare pentru corpul fizic – de aceea, în timp, avem nevoie să refacem modalitatea de ”sărbătorire” - fără să o mai centrăm pe mâncare, ca element principal – ci pe comuniunea și comunicarea între ființe umane).

Sintagma OCHI NOI – este ”tema” centrală a deschiderii.

Avem nevoie să privim totul într-o altă viziune, cu ochi ”noi” - care să vadă diferit ceea ce este în realitate. Nu este nevoie să schimbăm realitatea – ea este ceea ce este – ci este suficient să ne schimbăm modul în care privim. Paradigma – punctul de vedere – viziunea – se schimbă funcție de starea noastră interioară – de DESCHIDEREA noastră energetică.

Am primit o lecție foarte frumoasă din partea unui asiatic, care îmi spunea că budismul nu este o religie, ci este ***un mod de viață*** – care este centrat pe 3 zone importante ale corpului: mintea, inima și pântecele. El spunea că practicantul budismului are o *gândire corectă,* o *vorbire corectă* și un *comportament corect*, fiecare dintre aceste direcții corespunzând celor trei zone importante: gândirea corectă este a minții, vorbirea corectă este a inimii (cât de mult adevăr – că vorbim cu inima!) iar comportamentul corect – pântecelui.

Deschiderea importantă a fost pentru mine constatarea că întregul comportament al meu, ca ființă umană – este determinat de comportamentul alimentar. Că așa cum mănânc (ce mănânc, cum mănânc, cât mănânc, unde mănânc, cu cine mănânc etc etc), la fel mi se derulează și viața, în alte domenii. Iar măsurile luate în domeniul comportamentului alimentar – au schimbat fundamental restul vieții, cu toate componentele sale – toate legăturile devenind vizibile și clare.

DESCHIDEREA a fost primul pas către experimentarea ”pe mine” personal a tuturor teoriilor alimentare/dietetice citite din cărți și evaluarea cât mai obiectivă cu putință a efectelor. După ce multele cărți de nutriție citite mi-au lăsat o senzație de confuzie maximă în creier și o stare de depresie emoțională (pentru că se contraziceau în chiar noțiunile fundamentale) – am decis că experimentarea directă (cu toate riscurile implicate), alături de instinctele mele feminine și de ființă umană, vor reprezenta modalitate de a evalua ”la prima mână” - ceea ce mi se întâmplă.

Și așa, de la DESCHIDERE – am ajuns la LUAREA DECIZIEI – că este nevoie să-mi asum personal întregul proces de cunoaștere de sine, de învățare, experimentare și evoluție. Decizia asumării responsabilității a venit după ani de zile în care am urmat diferiți profesori și maeștri – care mi-au prezenta propriile lor experiențe. Și de fiecare dată, ca în povești, profesorul sau maestrul nu aplica practic ceea ce prezenta teoretic (sau o făcea doar parțial). Și de fiecare dată, ucenicul/ucenicii (eu și colegii mei) luam ”de bune” teoria prezentată, deși vedeam cu ochii noștri greșelile profesorilor. Dar o viață întreagă, în școlile urmate, am fost ”îndoctrinați” să facem ce spune profesorul, nu ce face el. Și mi s-a părut ”normal” ca și în căutarea mea spirituală, să continui aceeași cărare. Era bine

bătătorită și eu eram bine ”dresată”. În acest fel am străbătut numeroase cărări ale căutării – numite în diferite feluri – de la religie, la șamanism, de la ”știința academică” la ”empirismul alchimic”, de la dieta vegetariană la cea macrobiotică, sau de la ”naționalismul tip dacic” la ”universalismul energiei”. Fiecare drum străbătut alături de un profesor sau îndrumător m-a învățat câte ceva – de la cele mai multe căi urmate, am învățat cum SĂ NU fac sau sau NU FIU ceva/cineva anume.

Am aflat de la un spirit înțelept că tot ce am pe acest pământ este ***PUTEREA DECIZIILOR mele***. Că în fiecare secundă și fiecare minut al vieții mele, iau decizii, pe care am nevoie să le las apoi de o parte, pentru a putea lua următoarele decizii. Procesul este continuu, în lumea dual a planetei pământ. În ceea ce privește dieta de detoxifiere – întregul proces se poate rezuma foarte simplu:

Datorită DESCHIDERII interioare, iau DECIZIA **începerii DIETEI de DETOXIFIERE, într-o stare de DETAȘARE emoțională / stare interioară de OBSERVATOR**.

Toate cele 5 procese componente ale strategiei SĂNĂTATE 5D acționează simultan, în fiecare secundă și minut al vieții noastre, în special când este vorba despre momentele de schimbare. Așa cum este momentul în care decid să-mi asum responsabilitatea pentru propria stare de sănătate.

DIETA este legată atât de ALIMENTAȚIE, cât și de modul în care îmi trăiesc viața, în general. Pentru că modul în care mănânc, ce mănânc, cum mănânc, cât mănânc, când mănânc, cu cine aleg să mănânc și de ce mănânc îmi definește esențial toate aspectele vieții fizice în acest corp biologic. Ființa umană este, în mod esențial, un tub digestiv. Partea sa animalică este importantă, iar creierul reptilian, acea parte din creierul nostru care se ocupă în special de instinctul de supraviețuire, are grijă să transforme alimentația într-una din preocupările majore ale ființei umane.

Am observat că dacă mereu mă gândesc la mâncare, mereu mi-e foame, mereu sunt preocupată de procurarea, gătitul mâncării și consumatul ei (mereu ”ronțăi” câte ceva) și viața mi-o fac la fel de complicată, mereu caut să fac ceva, să am o activitate, să ”ronțăi” o carte, o conversație, o activitate. Nu știu să stau relaxată, nu știu să mă bucur de momente de liniște sau de pauză, nu știu să mă odihnesc, nu las creierii, ochii, corpul în repaus – ci continuu le găsesc ceva de făcut.

Am observat că atunci când mănânc mult, și acționez foarte mult (parcă am energie să fac din ce în ce mai multe, și mă pierd în diferite acțiuni exterioare). Ca și cum torn continuu combustibil în motorul locomotivei cu aburi din interiorul meu, iar aceasta își continuă goana la nesfârșit (până la epuizarea corpului fizic!).

Dacă mânănc și vorbesc, în același timp, amestecând energiile, mare parte din viața mea este un amestec de acțiuni – iar dacă mâncărurile pe care le consum sunt complicate, sofisticate, mixate – la fel sunt toate componentele vieții mele, cu drame peste drame desfășurându-se simultan, și eu prinsă în toate țțele tuturor.

Pe măsură ce am simplificat dieta, automat s-a simplificat mult din viață. Au dispărut mesele sociale (nimeni nu dorește ”să cineze” cu banane sau mere!), au dispărut relațiile ”complicate” și aducătoare de obligații, a dispărut nevoia de a mă tot uita la filme, la ecrane, să citesc ”romane de relaxare” - pentru că acestea umpleau ”timpul de digestie” - când apărea inevitabil confuzia mentală după masa gătită (am observat în mod repetat re-apariția somnolenței, confuziei mentale și nevoii de stat la televizor sau la filme, după mese gătite, luate între mesele nepreparate termic). Alimentația ne influențează în mod clar și foarte puternic întreaga viață.

De aceea, **DIETA** este unul dintre cele mai importante, dar și mai controversate subiecte de discuție pentru oameni. De aceea, DIETA a fost locul principal al ”manipulării” și dresării ființei umane. Chiar și ”legendele” și ”miturile” legate de originea oamenilor se desfășoară în jurul mâncării. Consumului ”mărului interzis” a determinat începutul tuturor suferințelor pe Pământ, în conformitate cu mult istorisita poveste biblică.

Oamenilor li se imprimă de foarte mici necesitatea de a mânca, de a mânca continuu. ”Dacă nu mănânci, mori!” este mesajul pe care îl primesc continuu copiii, în primii ani ai vieții. Și nu numai nevoia de a mânca – ci de a mânca mult, de măcar trei ori pe zi, și în cantitate apreciabilă, pentru a ”avea de unde da, la nevoie” (ne asigură ”înțelepții” adulți care au grijă de noi). Paradigmele ”avem nevoie de foarte puțin pentru a trăi” sau ”putem trăi foarte mult cu puțină mâncare sau chiar cu deloc alimente” par desprinse din literatura științifico-fantastică – și-i fac pe cei mai mulți oameni să închidă instantaneu urechile. Părinții ne imprimă o anumită direcție de creștere, suntem rezultatul unui proces de ”dresaj” social insistent și ”consistent”.

Este o erezie îngrozitoare să pui la îndoială iubirea și competența unui părinte. Fiecare copil își dorește să-și considere părinții drept cei mai buni, iubitori și competenți adulți din viața lui. Pentru că valoarea părinților săi este valoarea sa (preluată prin extrapolare). Și dacă are îndoieli cu privire la abilitățile părinților, dacă le admite neputința, ignoranța, lașitatea, frica și necunoașterea – admite existența acelorași ”defecte” și la sine. De aceea, preferăm să privim în altă parte, să găsim vinovați oriunde în altă parte, decât în casa noastră, în familia noastră, în mintea noastră sau în corpul nostru.

Dar dacă privim cu **DETAȘATARE**, ca observatori neimplicați emoțional – atât viața noastră, cât și telenovela în care am jucat rolul de copil al părinților noștri, observăm fără dificultate toate greșelile, bâlbele și dificultățile părinților noștri, toată iubirea condiționată care ne-a fost servită pe tavă, ”la pachet” cu așteptările lor de a ne ridica la ”înălțimea” standardelor sociale considerate acceptabile (deși ei nu au făcut-o, de cele mai multe ori), observăm toate problemele de sănătate ale părinților noștri, toate problemele lor de socializare, conflictele familiale, de serviciu sau în alte grupuri, în care au fost ei implicați – și realizăm că nici ei nu știu mai nimic și au făcut greșeli după greșeli. Le putem observa neputințele, necunoașterea (ignoranța), fixitățile, controlul, vanitățile și ”importanța de sine” - pe care le regăsim în fiecare dintre noi – transmițându-le, inconștient, copiilor noștri. Nu putem să-i învățăm pe alții decât ceea ce am primit noi înșine.

DETAȘAREA EMOȚIONALĂ ne ajută să nu luăm personal nimic din ceea ce înțelegem și observăm prin DESCHIDEREA VIZIUNII, de asemenea, ne ajută să nu ne agățăm de nici unul dintre rezultatele DECIZIILOR noastre, ci să continuăm șirul lor în direcția considerată de fiecare dintre noi drept dezirabilă.

Întorcându-ne la **DIETĂ** (alimentație) ca subiect ”fierbinte” de discuție, nu putem să nu observăm cum oamenii au legat alimentația în mod intim și puternic de toate momentele importante ale vieții lor: toate sărbătorile se petrec în jurul mesei, unde de cele mai multe ori este singurul loc în care familia își găsește teren comun. În multe familii, doar mâncatul este elementul comun al membrilor acelui grup. În rest, sunt personalități atât de diferite, cu interese și activități atât de diferite, cu dorințe, nevoi și așteptări multiple, încât singurele subiecte comune rămân MÂNCAREA și starea VREMII (intim legate între ele, desigur!). În momentele de mare bucurie – sărbătorirea unei zile de naștere, a unei realizări (examene, o slujbă nouă, botezul, căsătoria etc), dar și în momentele de mare tristețe (pierderi, un divorț, decesul unei persoane, etc) – oamenii se adună în jurul mesei – pentru că ”mâncarea” este singurul element comun al multor străini care se adună la un loc.

Mâncarea (DIETA) are atât de multe conotații emoționale – încât orice tentativă de schimbare sau alternativă alimentară devine aproape subiect de discordie, de ceartă și de conflict – cum au experimentat toți cei care au încercat să schimbe ceva. Și chiar dacă nu vorbim doar de folosirea alimentației pe post de ”vehicul de sărbătorire” pentru grup, și vorbim despre alimentație ca ”metodă de consolare emoțională individuală” - și tot îi atașăm o conotație emoțională importantă. Pentru mulți oameni, mâncarea, consumul unui aliment (de multe ori ceva dulce, ceva de băut, sau pur și simpu, o masă copioasă) reprezintă cea mai mare plăcere a vieții, în acel moment. Singura plăcere care le mai rămâne, într-o existență percepută ca cenușie, rutinieră sau plină de suferință.

Dar cele mai multe dintre suferințele, durerile și neputințele corpului fizic ÎNCEP odată cu

alimentația și DOAR pornind de la alimentație (DIETĂ) putem să pornim procesul de vindecare. Începuturile bolii și suferinței corpului fizic sunt chiar din pântecele mamei, odată cu formarea embrionului, fătului și apoi a copilului. Alimentația mamei, alături de stresul din viața acesteia, sunt elementele esențiale pentru formarea corpului copilului. Dacă acesta se naște cu un corp slăbit, cu suprarenalele și rinichii slăbiți și are nesansa hrănirii cu formulă de lapte praf și cu alimente creatoare de acidoză de la începutul vieții, atunci calitatea vieții sale pe pământ va fi foarte proastă. Bolile corpului fizic vor apare foarte devreme în viața sa, care va fi un șir continuu de suferințe.

Partea cea mai interesantă – partea care m-a făcut să încep pentru mine personal demersul de vindecare – partea care mă face să promovez strategia Sănătate 5D în ciuda tuturor obstacolelor și dificultăților aparente – este legată de CALITĂȚILE EXTRAORDINARE ALE CORPULUI BIOLOGIC. Corpul nostru supraviețuiește în niște condiții îngrozitoare, înfiorătoare, cu o dietă de cea mai proastă calitate și în condiții de stres maxim – zeci de ani de zile.

De când am aflat puterea extraordinară a mașinii biologice numite corp uman și am realizat potențialul său uriaș de auto-întreținere și auto-reglare (pe care l-ați cunoscut cu toții din lecțiile teoretice ale primelor lecții) – din acel moment am realizat că *tot acest potențial poate fi folosit PENTRU VINDECARE – la fel cum el este folosit zeci de ani de zile doar pentru supraviețuire*.

Dacă organismul nostru este pus în condiții optime de DIETĂ, care să-i susțină propriile eforturi de DETOXIFIERE (pe care el le face, în fiecare zi, în fiecare oră, în fiecare secundă cât timp este în viață), ***orice suferință a corpului poate fi vindecată***. Este doar o chestiune de ***TIMP*** și de ***PERSEVERENȚĂ*** a eforturilor – pentru a obține o stare de sănătate a corpului biologic. Cei care sunt născuți cu un organism biologic într-o stare foarte proastă au nevoie de ceva mai mult timp efectiv pentru a obține aceleași rezultate ca alte persoane, care au avut șansa unui început mai bun. Dar într-un final, toată lumea poate obține același rezultat, în urma demersului Sănătate 5D – și anume, *starea de sănătate a corpului biologic*, în paralel cu *starea de sănătate emoțională,* care înseamnă *detașare* și ne-atașament de rezultate sau alte lucruri concrete, și *stare de sănătate mentală*, care înseamnă deschidere și flexibilitate a deciziilor personale.

Din modulele teoretice, mai ales din lecțiile de biochimie, ați învățat că alimentația dezirabilă și acceptată de celulele corpului nostru este ***DIETA ALCALINĂ***. Iar fructele și unele legume, consumate în stare naturală, neprelucrate termic, reprezintă varianta cea mai bună de dietă alcalină acceptată de organismul nostru. De asemenea, corpului nostru îi plac foarte mult ALIMENTELE SIMPLE, cât mai ușor de digerat și de folosit de către toate celulele corpului.

Odată cu acest Modul explicativ general al Strategiei Sănătate 5D începe ***”partea practică” intensivă a Școlii noastre*** – invitând toți participanții la Școală să pornească, fiecare în ritmul și cu posibilitățile individuale – să experimenteze dieta alcalină în viața lor zilnică. Dacă sunt persoane care deja au început primele măsuri de la chiar primele săptămâni ale începerii Școlii, din acest moment încolo, toți elevii sunt invitați să se străduie să aplice cu mai multă seriozitate, perseverență și constanță măsuri concrete de îmbunătățire a calității dietei.

Dacă v-ați măsurat gradul de acidoză al organismului folosind Scala de acidoză din Modulului ACIDOZĂ – și dacă ați investigat, oricât de sumar, starea irisului ochilor, folosind drept comparație hărțile de iridodiagnostic – atunci aveți deja informații despre starea în care se află în prezent corpul vostru fizic.

Dacă starea de acidoză a corpului este de peste 50 puncte și pe iris aveți coloratie maronie intensă în jurul pupilei (indiferent de culoarea irisului), înseamnă că atât tubul digestiv, cât și întregul sistem limfatic al corpului sunt blocate și în stagnare. De aceea, vă sfătuim să începeți cu varianta cea mai blândă a dietei alcaline, de detoxifiere (varianta I). Treptat, într-un interval de luni de zile, puteți trece către varianta II și apoi către varianta III – sau puteți încerca zile cu aceste variante și să observați ce reacții apar. Important este să vă observați DETAȘAT reacțiile corpului fizic, să nu

cădeți în capcana etichetării ”bine/rău” a rezultatelor care apar și să înțelegeți întregul PROCES al vindecării ca fiind dinamic și în permanentă schimbare.

Să nu continuați nici un fel de proces și să nu perseverați aplicarea nici unei măsuri care nu vă face să vă simțiți confortabil – indiferent de cât de mult știți că ”este bună” și că ”trebuie”.

Fiți buni și blânzi cu corpul vostru, fiți foarte îngăduitori cu experiențele prin care treceți, țineți legătura cu coordonatorul cursului și cu ceilalți colegi și înaintați CU PRECAUȚIE, dar și cu detașare și blândețe, pe drumul vindecării de sine.

Cele trei variante ale procesului de detoxifiere prezentate sunt doar descrieri generale ale posibilităților de alimentație în cursul unei zile. În alte cărți dedicate alimentației (Precum ”Rețete în dieta de detoxifiere” sau ”Bucătăria lui Dumnezeu”) veți găsi și alte detalii, comentarii, indicații și modele de rețete.

VARIANTA I – DIETĂ DE DETOXIFIERE

Mic dejun (variante):

1) blend de fructe (banane cu portocale și 2-3 frunze de salată, banane cu kiwi și pere, mere cu pere și struguri, sau diferite alte combinții)

2) sucuri de fructe diferite, proaspăt stoarse (minim 500 ml suc)

3) platou de fructe, sau salate de fructe (cu mici combinații cu fructe uscate, sau semințe mici – tip susan, in, chia sau cânepă)

Prânz: salată de legume crude (diferite combinații) cu ”amidonoase” fără gluten (orez, porumb, hrișcă, quinoa, mei sau cartof – și produse din ele – tip paste, crackeri, lipii etc)

Seara: legume gătite (supe/creme de legume, mâncăruri de legume), combinate alternative cu ”amidonoase” fără gluten și de 1-2 ori pe săptămână cu carne (pește, fructe de mare, pui bio, rar oaie/vită mai ales pentru bărbați).

Mai multe persoane mi-au semnalat că s-au simțit mult mai bine adăugând ”proteine” (vegetale sau animale) la masa de prânz (de exemplu, boabe de fasole, năut sau linte fierte, într-o salată cu crudități, la unele mese, sau pește / fructe de mare / carne de pasăre grătar cu salată – la alte mese) decât la masa de seară. Așadar, mulți au preferat combinația ”legume crude + proteine” la masa de prânz și legume gătite + amidoane fără gluten – la masa de seară.

Desigur, fiecare persoană poate încerca toate variantele și observa cu care se simte cel mai confortabil (evaluând starea generală de energie, calitatea somnului, claritatea gândirii și senzația de ”satisfacere” lăsată de masa respectivă).

Așa cum ați observat – această variantă de dietă este o variantă de trecere între o dietă ”normală”, cu toate alimentele existente – din care am scos complet lactatele, zahărul (dulciurile) și făina cu gluten (grâul, secara, orzul și ovăzul). De asemenea, am scos sarea (pe cât posibil) și uleiurile – înlocuindu-le cu sucul de lămâie (portocale, grefe) și mirodenii cât mai multe, pentru asezonat salatele.

O alternativă mai simplă la varianta I ar fi menținerea alimentației pe care o aveți în acest moment, doar cu înlocuirea micului dejun cu variantele tip ”fructe” (eventual fructe/legume – precum sucul de măr cu morcov) și scoaterea COMPLETĂ a lactatelor și dulciurilor din alimentație (zahărului alb și tuturor produselor care îl conțin). Chiar și această schimbare destul de importantă este suficientă pentru cei mai mulți dintre dv, care nu au trecut încă la dieta propriu-zisă de detoxifiere.

Dacă preferați variantele de sucuri de fructe (și sau fructe/legume) – care mie îmi plac în mod deosebit, întrucât realizează o foarte bună hidratare a organismului – atunci încercați să vă procurați un storcător de fructe melcat, fie manual, fie electric. Este un storcător ca o presă, care nu centrifughează fructele, ci numai le presează, astfel încât toate enzimele și vitaminele rămân întregi și persistă 10-15 minute în suc – suficient cât să fie consumate atunci când sucul este băut proaspăt, imediat după producere.

http://www.electroreview.ro/green-star-gs-3000-pareri/

http://www.veganlife.ro/cumpara/storcator-manual-lexen-healthyjuicer-792661

http://www.beorganic.ro/products/Z-Star-Storcator-manual-prin-presare-la-rece.html

Eu l-am achiziționat pe ultimul dintre ele, acum 2 ani – și a fost folosit în mod intensiv, zilnic, de când l-am procurat, fiind un ajutor de nădejde pentru sucurile de mere (chiar mere cu morcovi, doar

că este nevoie să tai morcovii mai fin și să ai putere la dat la manivelă!), pere, ananas, portocale, grapefruit, piersici și altele.

Pentru rodii și portocale, am folosit de multe ori presa de fructe:

http://www.okazii.ro/storcatoare-fructe-legume/presa-manuala-de-citrice-grunberg-a129692296

Iar pentru struguri am folosit un mic teasc pentru suc de struguri, căruia i-am confecționat un săculeț de pânză, în care punem strugurii:

http://www.presastruguri.ro/

În fiecare anotimp, am folosit alte instrumente, adaptate la nevoile consumului respectiv de fructe.

Variantele cele mai moderne (dar și ceva mai scumpe) de storcătoare prin presare – Hurom și Kuvings (dar și alte variante ieftine, tip Heinen) sunt disponibile în prezent atât pe Internet, cât și în supermarket-uri.

http://www.kuvings-romania.ro/produse

http://huromromania.ro

Hurom-ul a devenit între timp storcătorul nostru favorit de fructe (înlocuindu-l pe cel manual, care și-a făcut treaba, dar era prea mare consumul de energie, comparativ cu beneficiul sucului proaspăt!). L-am achiziționat de ”Black Friday” în al treilea an de detoxifiere și din acel moment, nu ne-am mai despărțit de el. Alături de el, aparatul mic pentru stors portocale (fie manual, fie electric) este nelipsit, mai ales în perioada iernii, când citricele sunt dulci și abundente pe piața din România.

VARIANTA II – DIETA DE DETOXIFIERE

Reprezintă o variantă ceva mai ”simplificată” a celei anterioare, în care au fost reduse (până la dispariție) alimentele creatoare de aciditate.

Micul dejun:

1) 500 ml apă (simplă, sau cu lămâie, înainte de orice altceva)
2) suc de fructe proaspăt stors (minim 500 ml) SAU blend de fructe (doar amestec de 2, cel mult 3 componente – fructe) SAU o salată de circa 3 fructe combinate (măcar 2 fructe să fie foarte dulci) SAU un platou tip monofruct (5-7 banane, sau portocale foarte dulci, sau pere sau mere, sau pepene verde/galben, sau 1 kg struguri)

Prânz: - o salată de fructe SAU 500 ml suc de fructe proaspăt stors, urmat de o salată de legume

crude (diferite combinații)

Seara: - o salată de legume crude (diferite combinații) – urmată de legume gătite (fie supă, ciorbă de legume, fie diferite alte legume prelucrate termic) – ocazional asociate cu ”amidonoase” fără gluten

sau cu leguminoase tip năut sau linte (de 2-3 ori pe săptămână).

În această variantă de dietă de detoxifiere dispar complet proteinele animale – rămân doar cele vegetale, iar mâncarea gătită este redusă la o singură masă pe zi, la masa de seară (care este cea mai dificilă ”emoțional” masă a zilei).

Seara suntem cel mai obosiți și seara așteptăm ”consolare,, de la mâncare, mai mult decât în timpul zilei (mai ales dacă avem un serviciu de 8 ore sau mai multe, zilnic). Nevoia de ”rontăială” și de

”dulce” este mai mare seara, deja glandele suprarenale ale tuturor sunt foarte prost funcționale de la ora 19.00 încolo. De aceea, masa de seară are nevoie de ”consistență” și de volum, plus de amintirea, încă, a confortului dat de hrana preparată termic (mai ales în anotimpul rece).

VARIANTA III – DIETA DE DETOXIFIERE

Micul dejun: 500 ml apă (simplă, sau cu lămâie ori arome) – urmată de fructe (suc de fructe – blend de fructe – platou monofruct – sau salată de fructe). Pentru corp este mult mai ușor să consume sucuri de fructe și multe lichide dimineața (după somnul de noapte suntem odihniți și NU ne este foame – de aceea micul dejun este opțional pentru mulți oameni (mulți se simt mult mai bine dacă nu mănâncă nimic). În schimb, lichidele intră bine, întrucât hidratarea corpului este dezirabilă, după noaptea de stagnare și nemișcare a sistemului limfatic. După consumul de lichide, apare și nevoia de eliminare la nivelul intestinului și rinichilor și ”curățarea” corpului de deșeurile rezultate în urma procesului de digestie de noaptea.

Prânz: - fructe (suc de fructe – platou monofruct – salată de fructe). La prânz, corpul preferă fructele simple, monofructul fiind varianta preferată, dar important este să se consume SUFICIENTE fructe pentru a acoperi nevoile organismului. Astfel, vom descoperi fiecare că avem nevoie de 6-8 banane ori mai multe, odată, sau de 10-12-15 mere sau pere sau caise sau piersici sau portocale sau orice altă categorie de fructe (1 kg de struguri, sau 1-2 kg de pepene roșu sau galben). Ideal ar fi să se consume un singur fel de fruct, odată (varianta ”monofruct” este cel mai ușor de digerat). Dar și o salată de fructe este OK, din când în când (amintindu-ne de ”vechile gusturi” - care sunt toate ”amestecuri”).

Seara (alternativ, câte o seară la rând):

- fie fructe (seara merg fructele consistente și foarte dulci, tip banane, curmale, stafide, uneori combinate cu puține nuci/alune sau semințe)

- fie salată de legume crudități – orice fel de combinație (inclusiv combinațiile tip spaghete de dovlecei sau castraveți – obținute la spiralizor – cu sos de roșii și busuioc, făcut la blender din roșii proaspete)

- fie legume gătite la abur, eventual în combinație cu legume crude (salate în care una dintre componente să fie gătită – de exemplu dovlecei la abur, ciuperci la abur, brocoli la abur, morcovi la abur etc).

Varianta gătită, care se poate servi o dată la 2-3 seri – este indicată în perioadele reci, în care doar regimul raw-vegan este mai greu tolerat de corp. În anotimpul cald, este dezirabilă varianta de hrană ”crudă” (ne-prelucrată termic) 100%, cu alternanța la masa de seară când a fructelor, când a legumelor – funcție și de reacția corpului.

Această variantă III a dietei de detoxifiere este și varianta cea mai puternică, din punct de vedere al efectului de detoxifiere. Odată cu începerea ei, vor apare și simptomele tip eliminări, la nivel digestiv (scaune moi, multe, gaze, dureri abdominale etc), tip cutanat (diferite erupții pe piele) sau tip respirator (mucus în nas, gât, simptome precum strănuturi, tuse, expectorație, uneori dureri de urechi sau de cap, în zona sinusuri). Dacă simptomele care apar sunt deranjante, este suficient să treceți pe varianta II sau I a dietei de detoxifiere, și simptomele dispar (pentru ca intensitatea detoxifierii scade). Cu cât sunt mai multe zile tip ”fructarian” - adică întreaga zi numai fructe, cu atât intensitatea simptomelor detoxifierii poate fi mai mare.

Așa cum vă spuneam și în cartea ”Sănătate 5D” - ”accelerația” procesului este dată de fructe și cantitatea de mâncare nepreparată termic – iar ”frâna” procesului este dată de hrana gătită (și de legume). Veți putea conduce detoxifierea întocmai precum o mașină, conducând cu viteză mai mare (accelerația apăsată mai puternic), atunci când drumul este liber și condițiile de mediu permit, și apăsând mai ușor sau mai tare pe frână, atunci când apar probleme, obstacole, dificultăți în mediu. Chiar dacă ”opriți” complet mașina detoxifierii în perioade precum Sărbătorile de iarnă, Paștele sau ocazii familiale – (așa cum opriți în trafic, de multe ori, la semafoare sau trecerile de pieton), o

puteți reporni foarte ușor, când cunoașteți ce aveți de făcut. Procesul poate fi continuat și odată început, nu faceți decât să-l conduceți, cât mai lin cu putință, prin propria dv viață.

Câteva precauții mai speciale în ceea ce privește fructele:

- alegeți în special fructe ALCALINE – adică fructe care au gust dulce – cu cât sunt mai coapte, cu atât fructele sunt mai alcaline (am avut ocazia să gust lămâi dulci – acum știu că și lămâile bine coapte au dulceață!). Multe dintre fructele existente în magazine sunt crude, incomplet coapte, sunt culese prematur. Fructele crude sunt ACIDE – fac mai mult rău decât bine. Unele fructe se coc pe măsură ce stau în casă – este cazul la banane, avocado, ananas, persimon (kaki) – alte fructe se strică, dar nu se coc. Experimentați și observați. Încercați să NU MÂNCAȚI FRUCTE CRUDE. De câte ori aveți senzația de ”aciditate” la nivelul limbii (cum pățiți adesea după ce consumați ananas, care în majoritatea cazurilor este crud!) renunțați să mai consumați fructul respectiv. Folosiți-l mai degrabă în salate de legume, pe post de adaos la dressing (da, combinațiile fructe – legume merg foarte bine la masa de seară, mai ales în perioada de ”tranziție” de la o dietă normală, către dieta de detoxifiere!).

- Identificați care fructe sunt preferatele dv. Pe măsură ce avansați în dieta de detoxifiere, veți descoperi că anumite fructe (și anumite legume – care sunt (botanic vorbind) tot ”fructele” plantelor respective – precum castraveții, dovleceii, conopida, brocoli, roșiile, ardeii de toate felurile, inclusiv gogoșarii, avocado, varza, pastăile verzi de mazăre și fasole, etc) – vă vor place / atrage mai mult decât altele. Veți descoperi că organismul fiecăruia va prefera anumite gusturi, anumite texturi, anumite arome. Identificați-le și încercați să înțelegeți ce anume vrea să vă comunice corpul. Veți descoperi și faptul că ”preferințele” dv se vor schimba pe anotimpuri și perioade din an. Dieta de detoxifiere curăță papilele gustative și vă face mult mai sensibil la identificare preferințelor, dar și aversiunilor corpului dv (nu-l veți mai putea păcăli cu ușurință, așa cum făceați cu mâncarea gătită – unde ascundem alimentele în spatele sării, piperului, uleiului, altor condimente).

- Mâncați suficiente fructe, cât să vă simțiți sătuli și să aveți suficientă energie. Chiar dacă pare neobișnuit, aveți nevoie de cantitățile menționate – de multe banane, sau mere sau portocale. Toate fructele au un conținut relativ ridicat de apă, fibre și de aceea, trebuie consumate în cantități mult mai mari decât hrana preparată termic. Dimensiunile felurilor de mâncare ”nepreparate” termic sunt mult mai mari, mai generoase – vorbim de o adevărată ***dietă a abundenței***. Și nu uitați să mestecați cât mai bine! - fructele se digeră începând din cavitatea bucală, așa că o bună masticație și o impregnare adecvată cu salivă reprezintă un pas important în digestia lor. Nu vorbiți cu gura plină, încercați să nu mai transformați masa în eveniment social. Întâi mâncați și apoi vorbiți – FIȚI SCHIMBARE SOCIALĂ! Știu că va fi o adevărată provocare pentru mulți dintre voi – dar puteți încerca.

- Fructele se mănâncă foarte simplu – se spală și se mănâncă cu tot cu coajă (dacă sunt fructe organice, crescute în livada bunicii – sau se decojesc și se mănâncă (dacă sunt cumpărate de la magazin, piață, super-market – și au fost cu siguranță stropite cu ”de toate”). Nu au nevoie de prelucrări, de ore întregi de stat în bucătărie. Sunt cel mai ușor de folosit alimente – ușor de avut ca și gustare la serviciu, sau în călătorie (pretutindeni, în aeroporturi sau în gări, în mici magazine în orice colț de lume – am găsit fructe sau salate de fructe, gata pregătite – nicăieri nu am dus lipsa lor!). Economia de timp care apare în cursul dietei fructariene – ne ajută să folosim timpul recuperat ”din bucătărie” pentru ODIHNĂ, pentru RELAXARE sau pentru ocupații plăcute și utile pentru propria noastră persoană (citit, învățat ceva nou etc). Nu folosiți timpul câștigat pentru alte activități sociale, pentru a-l dărui altor persoane. Nu în perioada de detoxifiere. Acum aveți nevoie de mult timp și de energie pentru a putea susține schimbarea care se petrece în corpul fizic.

Multă lume mă întreabă ***cât durează perioada de detoxifiere***?

Săptămâni, luni, ani?

Depinde foarte mult de starea de sănătate a corpului nostru. Pentru că eu nu mai văd oameni ”sănătoși” de mult timp, și pentru că nivelul de acidoză al majorității celor pe care îi consult, de la copiii foarte mici, până la adulți sau vârstnici depășește cu mult valoarea 50 pe Scala de acidoză – estimez la majoritatea ***un interval minim de detoxifiere de 7 ani***. Vă mai vorbeam de ciclurile de 7 ani, care sunt caracteristice schimbărilor și transformărilor ființelor umane. Se pare că acesta este intervalul de timp necesar modificării unor parametrii existențiali importanți ai ființei umane. Cu multă focalizare, concentrare și aplicare DISCIPLINATĂ a principiilor strategiei SĂNĂTATE 5D, intervalul de timp poate fi redus la jumătate. Eu presupun, însă, că majoritatea oamenilor trăiesc în familii cu membrii care fac alte alegeri decât ei, de aceea dificultățile și obstacolele apărute pe parcurs vor fi importante – așa încât viteza de obținere a rezultatelor va fi redusă direct proporțional cu energia pierdută în conflictele sociale, în special cele cu familia imediată.

Strategia Sănătate 5D o consider mai degrabă ”un stil de viață” - decât o dietă de detoxifiere. Un stil de viață flexibil, în care cele 5 componente se împletesc continuu pe parcursul unei zile. Dacă stăm cu mintea DESCHISĂ și ne adaptăm flexibil la toate provocările apărute în calea noastră, dacă luăm DECIZIILE cele mai bune cu privire la DIETĂ și întregul proces de DETOXIFIERE, privind în același timp DETAȘAT rezultatele sale, știind că suntem mai mult decât corpul fizic, starea emoțională și raționamentele minții – atunci fiecare zi reprezintă o altă experiență interesantă și un joc frumos în telenovela vieții.

Pentru persoanele care au probleme importante de sănătate, DIETA de DETOXIFIERE poate fi urmată cu strictețe minim 1 an de zile, apoi în varianta mai ”relaxată” (variantele I sau II) în continuare, cu perioade de revenire la varianta III, atunci când este posibil. Starea de bine, de energie, de claritate mentală, dispariția simptomelor neplăcute – indică unei persoane că strategia sa

de tratament / stilul său de viață și alegerile sale sunt corecte sau nu.

În cartea Sănătate 5D – am descris foarte pe larg toate cele 5 componente ale strategiei Sănătate 5D. Vă invit să recitiți cartea, care este ”Bibliografie” indicată pentru Școala Sănătate 5D (o veți găsi, laolaltă cu alte cărți apărute în cursul propriului nostru proces de detoxifiere – pe www.centrulnatura.ro).

Dar mai ales, vă invit să vă îmbarcați pe drumul Detoxifierii prin dietă, începând una dintre cele trei variante de dietă propuse în prezenta lecție – și apoi să comentați ceea ce apare în planul fizic. Discuțiile elevilor Școlii din cadrul Grupului de discuție reprezintă ocazii de împărtășiri ale experiențelor fiecăruia. Vom descoperi împreună cât de asemănător funcționează corpurile nostre, cum vom trece cu toții prin aceleași stări fizice / emoționale - și vom descoperi, dincolo de INDIVIDUALITATEA clară a fiecăruia dintre noi – apartenența HOLOGRAFICĂ la tiparul umanității și LEGILE CLARE existente în acest ”tipar”.

Este VITAL ca fiecare elev al Școlii Sănătate 5D să-și aibă propria experiență DIRECTĂ cu schimbările de dietă propuse în cadrul Școlii – pentru a putea ”aprecia” cu adevărat lecțiile teoretice prezentate în cadrul Școlii.

Fără PRACTICĂ și TRĂIRE – descrierile tip ”cuvinte pe hârtie” nu au decât o valoare informativă. Un om învață FĂCÂND și SIMȚIND.

Strategia SĂNĂTATE 5D este o cale PRACTICĂ, prin excelență.

În următorul modul vom descrie în foarte mare detaliu categoriile principale de alimente disponibile și efectele lor asupra corpului fizic.

MODULUL 9 - DIETA

În acest modul, prima ”direcție de acțiune” din Strategia ”Sănătate 5D” - a Dietei, este explicată detaliat, dar simplu şi concis, fiind prezentate modalitățile în care fiecare categorie de alimente influenţează atât corpul fizic, în totalitate, cât şi fiecare sistem component al corpului în parte.

LECŢIA 17: Dieta – discuţie despre alimentele creatoare de aciditate (partea 1)

LECŢIA 18: Dieta – discuţie despre alimentele creatoare de aciditate (partea a 2-a)

LECŢIA 19: Dieta – discuţie despre alimentele creatoare de alcalinitate

LECŢIA 20: Dieta – indicaţii practice şi strategii de dietă, funcţie de diagnosticul stării personale de acidoză

LECȚIA 17 - DIETA - DISCUȚIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ACIDITATE (PARTEA 1)

Am discutat deja – în cadrul prezentării generale a Strategiei Sănătate 5D - despre importanța DIETEI, ca pas esențial al procesului de detoxifirere / vindecare a corpului fizic.
Am înțeles că alimentația / dieta reprezintă OGLINDA vieții fiecărui om.
Modul în care acesta se alimentează este modul în care își trăiește / organizează întreaga viață.

Înainte de a discuta despre alimentele creatoare de acidoză (un subiect complex, întins în mod special pe două lecții pentru a putea fi acoperit) – aș dori să amintesc două aspecte importante, ce au fost comentate pe larg în cadrul Grupului de discuție al Școlii Sănătate 5D:

***1) Adevăratele și falsele semnale de foame ale organismului*:**
Odată cu începerea dietei de detoxifiere, sunt multe mici detalii asupra cărora va trebui să ne concentrăm cu toții. Unul dintre cele mai importante este ***senzația de foame***.
Multe dintre ”simptomele” și ”semnele” pe care le considerați ”foame” - nu sunt indicatori pentru această stare. Astfel:

a) ***senzația de ”râcâială” în stomac*** – însoțită uneori de arsuri, jegărai, iritație sau dureri – NU ESTE SEMN DE FOAME, ci este ***semn de acidoză marcată*** la nivelul pereților stomacului. Această senzație apare datorită eforturilor pereților stomacului de a elimina limfa stagnantă și plină de acizi din pereți, atunci când stomacul este gol și dispare odată cu consumul unor alimente, întrucât stomacul este ”distras” de la sarcina de detoxifiere acidă a pereților și se concentrează pe prelucrarea și ”neutralizarea” cantității noi de alimente introduse.
b) ***senzația de slăbiciunea și aproape leșin*** care apare în special în perioadele stresante (ce poate duce, la unele persoane, chiar la leșin și cădere din picioare) – și toți spun că ”a leșinat de nemâncare” - NU ESTE SEMN DE FOAME – ci este un ***semn de hipoglicemie*** (adică scăderea glucozei din sânge, tipică pentru slăbiciunea marcată a glandelor suprarenale, și/sau pancreasului). Trece imediat după ingerarea a ceva dulce (toată lumea ”prescrie” în această problemă apă cu zahăr sau puțină miere de albine, ori sugerea unei bomboane) – tocmai pentru că hipoglicemia trece ”instant” dacă se ingeră un dulce cu absorbție rapidă.
c) ***senzația de ”gol” în stomac, de vid, de goliciune, de ”lipsă”*** - NU ESTE SEMN DE FOAME – ci este ***o reacție emoțională a plexului solar*** (situat exact în dreptul stomacului) în situații în care persoana simte că ”îi lipsește” altceva important din viață (iubire, susținere, mulțumire, satisfacție, împlinirea nevoilor, bunuri materiale, timp sau resurse de orice fel). Știm din proprie experiență că în perioadele în care suntem îndrăgostiți, iubirea pe care o simțim ne ”umple” atât de mult energia corpului, că nu mai avem nevoie de nici un fel de mâncare, zile întregi, fără nici un fel de efect asupra corpului fizic. În schimb, știm și experiența acestui gol emoțional intens, care ne ”bântuie” și ne obsedează uneori atât de mult, încât dacă nu-l ”umplem” imediat apare nervozitate, iritabilitate chiar agresivitate. Sau acelui gol emoțional care ne face să ne ”umplem” stomacul cu dulciuri, cu mâncare sărată, cu înghețată sau prăjituri sau diferite alte ”bunătăți” despre care știm că ne vor face ulterior rău, dar nu ne putem controla să nu le introducem iar și iar în gură. Am cunoscut persoane care îmi spuneau că au nevoie să umple stomacul ”până se întinde”, pentru a simți ”sățietatea” și am constatat personal cantitățile imense de alimente ce pot fi introduse în stomac după o zi stresantă (deși capacitatea stomacului este DOAR de mărimea pumnului de la mâna stângă!).
d) ***pofta intensă de un anumit aliment NU ESTE SEMN DE FOAME***. Fiecare ”poftă” în parte, cu cât este mai intensă, obsesivă și dificil de controlat, cu atât nu are deloc de-a face cu ”normalul” și foamea. Robert Morse spunea că infestarea cu Candida și fungi a intestinului oamenilor aflați în acidoză este atât de mare, încât ”voința” Candidei (și a ciupercilor) se suprapune peste voința omului parazitat de ciuperci – și pofta de dulce

(dulciuri), făinoase (pâine, patiserie) sau lactate nu este decât nevoia ciupercii de a primii mâncare. La fel cum lipsa neurotransmițătorilor din suprarenalele noastre epuizate ne pot face să ”poftim” fără control alimente tip animal precum carne, pește, fructe de mare, ouă sau lactate (pentru că în toate se regăsesc substanțe tip neutrotransmițători – adrenalina) de la animale. Sau aceeași slăbiciune a suprarenalelor ne aduce pofta uriașă de dulce și / sau sărat, în același timp (pofta de măsline este un semn puternic al slăbiciunii suprarenalelor).

Fiecare persoană poate avea și alte senzații ”fizice” asociate ideei generale de foame - precum slăbiciune a genunchilor, stare generală de disconfort, agitație sau altele.

Senzația de FOAME ”normală”, ”naturală” a corpului NU ESTE o senzație dureroasă, iritantă, supărătoare, NU TREBUIE împlinită imediat, altfel apar reacții neplăcute și intense din partea corpului fizic sau a stării emoționale. FOAMEA ”naturală” apare, la fiecare cu anumite semnale și dacă nu este împlinită (persoana nu este în situația de a-și permite să mănânce) dispare pentru o perioadă de timp, pentru a reapare ulterior.
Este o senzație blândă, care atenționează corpul că este nevoie de ”combustibil” și dacă persoana nu poate sau nu dorește împlinirea ei, este o senzație ușor controlabilă, care dispare așa cum a apărut.

Cei care stau de mult timp pe dieta nepreparată termic și au reușit să reia contactul cu ”reacțiile naturale” ale corpului lor, spun că resimt foamea undeva la nivelul gâtului sau regiunii posterioare a gurii, fie sub forma unei stări de uscăciune la acel nivel, fie sub forma unei hipersalivații ușoare, fie sub forma unor înghițiri mai frecvente a propriei salive. Majoritatea recunosc faptul că ***senzația de foame NU ESTE LA NIVELUL STOMACULUI***!

Va fi o mare provocare pentru mulți dintre noi să ajungem la nivelul de detoxifiere al organismului fizic, în care să dispară acidoza tractului digestiv (și a stomacului) – asta înseamnă că a dispărut inclusiv acidoza sistemului limfatic și rinichii/suprarenalele își fac deja treaba bine – și să re-învățăm semnalele reale și naturale de comunicare ale corpului nostru.
Deocamdată, cu toții cunoaștem semnalele de ”boală” ale corpului nostru – adică ***știm cu toți care NU SUNT SEMNALELE DE FOAME – ci semnalele de suferință.***
Dar încă nu știm care este semnalul pentru foame.

De altfel, foarte mulți ne-am pierdut chiar și senzația naturală de sete – multă lume îmi spune că nu simte nevoia să bea apă. Am observat și la mine că pot sta ore întregi și să nu am nevoie să consum apă. Și de multe ori, am observat că mi se pare că mi-e foame, dar de fapt, mi-era sete (dacă beau apă sau mai ales, un suc de fructe proaspăt stors, realizez cât de bine mi-este și că, de fapt, mi-era sete, nu foame!).

Nu mai știu ce înseamnă ”foame” și ce înseamnă ”sete” - ”senzorii” naturali ai organismului pentru aceste semnale nu mai funcționează de foarte mult timp.
Imi va lua mult timp până să mă re-setez la aceste nivele.
Procesul de vindecare este un proces de durată.

Al doilea aspect pe care doresc să-l discut pe scurt este:
2) Urmărirea obiectivelor pe ”termen îndelungat” și concentrarea pe SCOP, nu pe starea de moment.
Ca să putem face față tuturor provocărilor cu care ne vom confrunta în dieta de detoxifiere, avem nevoie să intenționăm de la începutul întregului proces SCOPUL, sau OBIECTIVUL pentru care facem tot acest demers.
De ce ne apucăm de dieta de detoxifiere?
De ce facem toate schimbările radicale ale modului în care ne alimentăm – care se răsfrâng și în viața noastră zilnic, asupra modului în care ne relaționăm cu cei din jur?

De ce facem tot acest efort?
CE OBIECTIV URMĂRIM?
Dacă sunteți ca și mine, o persoană care s-a săturat să fie bolnavă, suferindă și la fiecare pas să se trezească cu provocări ale corpului fizic, dacă v-ați săturat, ca și mine, de caruselul emoțional al emoțiilor, declanșat la fiecare interacțiune umană, dacă sunteți deja sătui până peste cap de dialogul mental înebunitor și de gândurile haotice și necontrolabile continue, 24 de ore pe zi – atunci puteți formula clar OBIECTIVUL dietei de detoxifiere (și al strategiei SĂNĂTATE 5D):

OBȚINEREA STĂRII DE SĂNĂTATE FIZICĂ – a unei stări de BINE general, de ENERGIE toată ziua, a unei STĂRI DE OPTIMISM și DETAȘARE EMOȚIONALĂ și a unei stări de LINIȘTE MENTALĂ, PACE ȘI IUBIRE DE SINE / PENTRU TOT CE ESTE ÎN JUR.

Când vă este foarte clar acest obiectiv pe termen îndelungat – puteți să vi-l notați și să-l vizualizați în toate momentele de provocare.
Atunci când detoxifierea vă produce dureri fizice intense, atunci când interacțiunea emoțională cu ceilalți vă ”presează” până la durere, atunci când gândurile dv par să o ia razna (și vă întrebați repetat de ce tot faceți ce faceți?) - uitați-vă la OBIECTIVUL pe timp îndelungat.

Amintiți-vă DE CE v-ați apucat de întregul proces.

Amintiți-vă CE NU MAI VREȚI în viața voastră.

Găsiți în acest OBIECTIV pe timp îndelungat puterea și susținerea care să ne permită depășirea micilor (și repetatelor) crize care vor apare în perioada de detoxifiere.
Nu-l uitați, scrieți-l sau afișați-l într-un loc în care să-l vedeți zilnic.

Și acum să revenim la ”prietena noastră” ACIDOZA!

Dacă ne uităm în jurul nostru – în socialul pe care îl trăim cu toții – caracterizat de trăsături agresive, competitive și ”acide”, realizăm că acest lucru se datorează majoritar alimentației preponderent acide a tuturor oamenilor.

Când vorbesc despre ”acid” și ”acidoză” - vă reamintesc să re-citiți lecțiile Modulelor ACIDOZA și ÎMBOLNĂVIREA – dedicate extensiv acestui subiect.

Există o listă foarte mare de **alimente creatoare de aciditate.**
Aveți cele mai multe dintre ele în cartea SĂNĂTATE 5D (cartea de însoțire a Cursului nostru).
În prezenta lecție și în următoarea vom discuta mai pe larg unele dintre categoriile pe care nu le-am atins în mod detaliat în carte.

Lista alimentelor creatoare de aciditate este lungă.

Toate alimentele care conțin PROTEINE – se vor regăsi pe această listă – dovadă că organismul nostru NU ARE NEVOIE DE PROTEINE – nu așa cum consideră medicina alopată – ci are nevoie de AMINO-ACIZI – adică de structurile constituiente ale proteinelor – într-o cantitate mult mai mică decât se consideră ”oficial”. Prea mulți AMINO-ACIZI = ACIDOZĂ

Orice din Natură care are o structură (inclusiv fructele și legumele) conține amino-acizi.
Așa că nu este nevoie să consumăm nici un fel de produse animale – și putem trăi într-o stare foarte bună de sănătate, fără probleme.

PROTEINELE declanșează în corpul omenesc reacții de respingere – tip producție de mucus

(chiar și medicina alopată, în cadrul specialității de alergologie, recunoaște că majoritatea alergenilor pentru corpul omenesc sunt structuri proteice).

Corpul produce mucus pentru a elimina mai rapid ceea ce consideră el a fi ”corpi străini”.
Producția de ”mucus” este un mecanism de protecție al mucoaselor corpului, de acțiunea iritantă a proteinelor sau altor alimente cu potențial agresiv (toxine, substanțe chimice etc).

Vom vedea că alimentele cele mai ”mucogene” - care produc o cantitate mare de mucus – sunt tocmai acelea pe care corpul le respinge cu cea mai mare forță (exemplu, lactatele și glutenul din grâu).
Alte alimente creatoare de aciditate în organism sunt cele care au structura chimică denaturată, modificată, artificială, ca urmare a variate prelucrări (în special prelucrarea termică, dar și cea chimică sau fizică de altă natură – congelare, afumare etc).

Hrana gătită termic – reprezintă cauza numărul 1 a acidozei fizice, limfatice, apoi emoționale și mentale a majorității oamenilor.
Înlocuirea ”focului” soarelui cu ”focul” pământului – și consumul de ”hrană” moartă, degradată, deteriorată – determină acidoză metabolică continuă, zi după zi, masă după masă.
Supermarket-urile moderne sunt depozite de hrană moartă – conservată cu acizi, înghețată, preparată și ambalată să reziste ani de zile pe rafturile magazinelor.
Într-un super-market modern, hrana ”vie” - zona de fructe și legume reprezintă circa 2-5% din suprafața magazinului. Restul este reprezentat de ambalaje, cutii și pungi de plastic, pline cu hrană creatoare de aciditate.

Prepararea termică, gătirea alimentelor la foc (indiferent de natura acestuia, foc cu lemne, cu gaze sau electric) – duce la modificarea importantă a structurii chimice a alimentelor.
Bucătăria prezentă slăvește hrana gătită – în orice țară a lumii – transformând ”prepararea” hranei într-o ocupație laborioasă.
Femeile muncesc ore întregi pentru pregătirea unei mese, în conformitate cu standardele acceptate social. Gândiți-vă cât durează prepararea unei oale de sarmale sau a unei ciorbe. Sau gândiți-vă cât durează pregătirea unei ”mese de Sărbători” (Paște sau Crăciun), mai ales dacă vin și invitați. Toate operațiunile necesare complicatelor pregătiri iau energia femeii zile întregi.
Iar ingerarea alimentelor pregătite în acest fel – consumă energia întregului organism – pe săptămâni întregi (acidoza produsă având consecințe fizice importante).
După Sărbători – sau imediat după masa importantă de Crăciun – majoritatea celor care ”se dedulcesc” la bunătățile prezentate și le introduc una după alta în organism – au simptome digestive neplăcute – de la dureri sau arsuri de stomac (pentru care iau rapid pastile) și până la stări de greață, gaze sau colici abdominale.

Adesea, după Sărbători, mă confrunt cu ”epidemii” de ”răceli” (dar noi știm deja că nu există boli numite ”răceli” - ci avem de-a face cu eliminări de mucus la nivel respirator, întrucât acidoza limfatică post-consum de hrană degradată este foarte mare și atunci organismul se folosește de calea respiratorie pentru a elimina excesul) sau cu ”epidemii” de ”enteroviroze” (episoade de vărsături și diaree, uneori până la deshidratare, atât la copiii, cât și la adulți). Mai este nevoie să vă ”traduc” mesajul tubului digestiv?

Acidoza produsă de mâncarea gătită este importantă.
Nu contează dacă vom consuma carne gătită, cartofi gătiți sau vegetale gătite. Indiferent de alimentul care a fost prelucrat termic, acidoza limfatică (și metabolică) este aceeași.
Pentru mine, personal, această constatare (experimentală) a fost șocantă.
Ani de zile am urmat dieta vegetariană (fără carne, în special), considerând că mănânc mai sănătos decât cei din jurul meu (”importanța mea de sine” se umfla rău în pene!).

Ulterior, odată cu macrobiotica și dispariția lactatelor și ouălelor, apoi a zahărului și pâinii din alimentație, am considerat că am făcut pași importanți către o sănătate mai bună a organismului.
Dar continuam să mănânc gătit zilnic, în special vegetale și/sau orez, hrișcă sau quinoa.

Odată cu înțelegerea conceptului detoxifierii cu ajutorul hranei neprelucrate termic – și a creșterii cantității de fructe/legume crude în alimentație – și a consumului ocazional de legume preparate termic, am putut constata reacțiile corpului la diferitele categorii de alimente.

Astfel, am constatat că nivelul de acidoză limfatică (scăderea de energie pe care o resimțeam IMEDIAT după sau chiar în timpul consumului) era LA FEL fie că mâncam un spanac opărit, o supă de roșii/sau o ciorbă de ștevie, un orez fiert sau un cartof copt, sau un pește la grătar. Singura diferență era DURATA acidozei (a stării de ceață mentală, energie proastă și dureri în tot corpul) – care la pește era de circa 7 zile, la orez și cartof circa 3-4 zile iar la vegetale 1-2 zile.
Am aflat astfel că nu am mâncat "mai sănătos" decât ceilalți decât în imaginația mea.
De altfel, corpul meu îmi spunea continuu că ceva este "în neregulă" - dar nu înțelegeam ce anume – pentru că în conformitate cu standardele nutriționale medicale și cu opinia general acceptată de toți nutriționiștii – mâncam extrem de "sănătos". Și mă simțeam mizerabil.

Vom discuta în continuare despre alimentele creatoare de aciditate.
Pentru ușurința înțelegerii lor – le vom împărți în două grupe:

Alimente INTENS producătoare de aciditate – care au pH-ul între 3-4 și acidifică intens organismul

1) zahărul alb și toate dulciurile (produsele care îl conțin)
2) făina albă și toate făinoasele (produsele care o conțin)
3) băuturile acidulate, băuturile energizante, băuturile tip cola, fanta etc
4) alcoolul și toate băuturile alcoolice (bere, vin, tărie)

Alimentele MODERAT producătoare de aciditate – care au pH-ul între 4-5 și acidifică moderat organismul:

5) lactatele și toate produsele din lapte
6) carnea (de orice fel), peștele, fructele de mare
7) ouăle de găină sau prepeliță
8) leguminoasele (soia, fasole, mazăre, linte, năut)
9) nucile, semințele, alunele (cu excepția migdalelor)
10) mierea de albine
11) cafeaua, ceaiul (negru, verde, alb)
12) tutunul (fumatul)
13) uleiul (de orice fel, mai ales cel preparat termic)
14) sarea (și murăturile, conservele cu sare)

La această listă vom adăuga:

15) alimentele preparate termic, congelate (și dezghețate pentru consum)
16) conservele (cu oțet, cu ulei, cu sare, cu zahăr, cu E-uri – substanțe acide folosite pentru conservare – tip acid benzoic, acid acetilsalicilic și alți acizi)
17) alimentele preparate și semi-preparate
18) alimentele încălzite la microunde
19) toate tipurile de "alimente instant", alimente tip "praf" (lapte praf, praf de ouă, praf de budincă, chiar și "prafurile" tip condimente etc)
20) alimentele modificate genetic.
21) alimente "artificiale" - care nu există în Natură și sunt complet "manufacturate" de om (exemplu – margarina "vegetală", siropul de fructoză din porumb, guma xanthan – din guma de mestecat etc)

Dacă vă uitați pe lista de mai sus – tot ceea ce obișnuiți să mâncați într-o zi se regăsește pe lista de mai sus.

Alimentația ”normală” a unui om obișnuit este 99,9% acidă.
Îl mai ”salvează” alcalinul unei salate de legume, ocazional consumate sau fructele/sucul de fructe, de asemenea, ocazional savurate (din păcate, de cele mai multe ori fructe acide sau semi-acide, tip portocale, grefe, lămâi etc).

Câte ceva despre *alimentele modificate genetic*.

Nu numai soia – despre care toată lumea a auzit că a suferit intense modificări genetice – a fost supusă manipulărilor științe moderne.
Din păcate pentru noi toți, majoritatea cerealelor au suferit aceste modificări genetice.
Grâul pe care îl folosim în prezent, este un soi pitic, cu producție mare la hectar și a fost obținut în urma unei manipulări genetice incontrolabile în ultimii 30-40 de ani
(vedeți articolul ”Otrăvile albe” de pe www.centrulnatura.ro).

La fel și porumbul, orezul, cartofii și tomatele – și nu numai ele. Majoritatea acestor alimente sunt sortimente intens modificate genetic și selectate ca având o mare productivitate la hectar și o bună rezistență la insecte și degradare fungică.

http://documentare.digitalarena.ro/food-inc-2009/

Porumbul este supus unei întregi chimizări și prelucrări (așa cum puteți vedea în documentarul de mai sus), iar din amidonul acestui porumb modificat genetic se produc variate substanțe de sinteză, care se regăsesc ulterior în zeci și sute de alte produse – sub diferite denumiri: maltodextrină, digliceride, gumă xanthan, sucroză, sorbitol, xylitol, alfa-tocoferol, praf de copt, semolen, ethil acetat etc etc. Produsele de sinteză din porumbul modificat genetic se găsesc în diferite alte articole alimentare sau ne-alimentare – precum ketchup, brânză, baterii, unt de arahide, dressing-uri de salate, cola, jeleuri, siropuri dulci, pamperși, carne și produse de fast food. Am văzut că se produc inclusiv pungi care seamănă cu cele din plastic, doar că sunt biodegradabile – din amidon de porumb. Recent mi-am cumpărat tacâmuri ”biodegradabile” din amidon de porumb, care seamănă cu cele din plastic, dar sunt un pic mai ferme, ca structură. Este o întreagă industrie chimică care slăvește puterea amidonului din porumb.

Dacă vă mai țin puterile, iată încă un documentar interesant despre alimentația omenirii.

http://documentare.digitalarena.ro/viitorul-alimentatiei-2004/

Grânele sunt mari producătoare de acidoză în corpul omenesc, pentru că au nevoie de prelucrare termică pentru a fi digerabile, cât de cât și utilizabile (cât de cât) pentru corpul omenesc.
Din păcate, majoritatea grânelor (cerealelor) – nu sunt altceva decât ”***semințele***” plantelor – pe care le fierbem direct (orezul, porumbul, chiar și grâul) sau le măcinăm și le facem făină – cu care preparăm alte produse, în diferite amestecuri (într-o ”chimie” fantezistă și cu frenezia unui ”ucenic de vrăjitor”) - care sunt la rândul lor preparate termic.

Toate grânele, ***cu gluten*** (grâul, secara, orzul, ovăzul) sau ***fără gluten*** (orezul, hrișca, meiul, quinoa și porumbul) – *produc în corpul nostru un grad de ACIDOZĂ*.

La grânele cu gluten – această acidoză este mai importantă (glutenul este o proteină ”lipicioasă” - cei care ați frământat o cocă din făina de grâu știți la ce mă refer – de aceea ”lipește” și vilozitățile

intestinale, nu doar degetele gospodinei).
La grânele fără gluten, este o acidoză moderată – dar prezentă.

În dieta de detoxifiere – recomand trecerea de la grânele cu gluten, la cele fără gluten – și folosirea ocazională a acestora din urmă, atunci când apare ”pofta de hrana gătită”.
Și apoi, treptat, în timp, pe măsură ce corpul și celulele se obșnuiesc cu ”hrana vie” din fructe și legume, scoaterea completă a tuturor grânelor din alimentație.

Vă recomand să nu faceți modificări bruște și să nu vă ”luptați” cu reacțiile corpului și cu ”poftele” atunci când apar. Este o pierdere inutilă de energie. Luați-o treptat, creșteți procentul de hrană bună și gradat, reduceți procentul de creatori de acidoză.
Presiunea culturală și socială este uriașă, nu se poate lupta cu ea la ”înfruntare directă”.
Ci doar încetul cu încetul, pas mic după pas mic.

Nu fortați, nu vă grăbiți și nu pierdeți energie în mod inutil în conflicte interioare sau exterioare.

Câte ceva despre sare și despre Monoglutamatul sodic – alte două mari creatoare de acidoză.

Sarea – este un subiect controversat în discuțiile dintre alopați și naturiști.
Robert Morse, alături de Max Gerson și alți naturiști – susțin că ființa umană NU MĂNÂNCĂ PĂMÂNT – nu poate digera, absorbi și folosi bine substanțele pământului ca atare. Ci doar dacă plantele preiau aceste substanțe din pământ, le prelucrază și le transformă într-o formă biodisponibilă pentru corpul omenesc.
De aceea, corpul nostru preferă alimentele bogate în sodiu – precum legumele și vegetalele (în special cele verzi), din care să-și extragă acest cation prețios – sodiul.

În cartea sa, ”O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave”, apărută la Editura For You în 2005, dr. Max Gerson dedică întregul capitol 18 al cărții – DIETEI FĂRĂ SARE. El aduce multe argumente științifice, citând alți confrați, dar și diferite istorisiri interesante – despre nocivitatea sării.

Printre altele spune: ”Kirghizii au remarcat o deteriorare a văzului și mirosului când consumă pâine și sare. Nomazii care folosesc sare și-au pierdut capacitatea de a adulmeca (a simți) lupii. ....de asemenea, triburile de pescari și de vânători din Siberia prezintă o aversiune față de sare.”
Interesant cum se descrie foarte frumos acidoza capului – cu blocarea cu mucus a organelor de simț (văzul, mirosul, posibil și gustul) după consumul de sare. Este constantarea practică pe care am făcut-o și eu, odată cu trecerea la ”dieta vie”. Orice consum ocazional sau incidental de sare duce la blocajul instant al nasului și apariția mucusului în nas și gât.

Tot dr. Gerson continuă în cartea sa: ”Am observat infirmiere sănătoase după câteva luni de alimentație fără sare, a căror primă reacție la hrana gătită normal a constat în diaree și greață. Aceasta demonstrează ce efecte vaste poate avea consumul obișnuit de sare asupra organismului. După șase luni fără sare, o infirmieră care credea că nu se poate descurca fără ea, a reacționat ulterior la acest condiment precum un băiețel la prima lui țigară”.

Dr. Gerson consideră sarea unul dintre factorii cei mai importanți în geneza cancerului și dieta lui de detoxifiere indică scoaterea completă a acesteia. Și avea dreptate, dovada fiind numărul mare de vindecări obținute cu dieta sa – care nu este altceva decât o variantă de dietă de detoxifiere cu sucuri proaspete, organice din mere și morcovi, cu salate de crudități și o dată pe zi, o supă de legume gătită (o supă de roșii organice, gătită la foc mic).

Am citit și eu personal foarte multe studii pro și contra folosirii sării în alimentație. Și am decis să

fac o încercare, acum câțiva ani, intrând timp de 6 luni pe dieta dr. Gerson (cu această dietă mi-am început eu propria detoxifiere, fără a înțelege foarte bine ce se întâmplă în organismul meu, speriindu-mă foarte tare de cele câteva crize mari de vindecare care au apărut). Starea de bine, de energie și de echilibrare care a apărut în urma acestei detoxifieri – dispărea de fiecare dată când consumam o masă la restaurant (fie și doar o salată, în care oricum se punea ”puțină” sare). Am observat cum am devenit ”un detector de sare” - la prima gură din orice care conținea sare – tot corpul meu protesta din răsputeri.

La capitolul Diverse de pe Școala Sănătate 5D – am postat un filmuleț despre copiii care mănâncă lămâi pentru prima oară. Este foarte nostim să vezi strâmbăturile lor și reacțiile micuților la acest ”aliment” - OARE LĂMÂILE chiar sunt alimente bune pentru oameni? M-am întrebat foarte serios după ce am văzut acest videoclip (chiar dacă ele sunt ”slăvite” de toți fructarienii și de Robert Morse în dieta lui de drenaj limfatic cu lămâie.....eu aș prefera strugurii și apa distilată – ca metode de detoxifiere!).

Între timp, am aflat (din proprie experiență) că majoritatea lămâilor de pe piața noastră sunt CRUDE, nu sunt coapte!
Întrucât lămâile coapte sunt DULCI - ACRIȘOARE!
Am descoperit pe continentul asiatic adevăratul gust al lămâilor coapte (și nu doar a lor) și am aflat, direct, cum noi consumăm continuu FRUCTE CRUDE (despre care mulți fructarieni spun că sunt mai dăunătoare decât legumele sau cerealele!).

Să ne întoarcem la discuția despre sare - la fel mă strâmb și eu de fiecare dată când gust ceva cu sare, precum acei copiii care gustă zeama acră a lămâilor crude.
Și aceeași reacție de frisonare a organismului apare instantaneu.
Dacă mai continui să mănânc, în ciuda reacției corpului, după câteva guri ”mă obișnuiesc” și nu mai simt atât de sărat – ca și cum mugurii gustativi ”au amorțit” și nu mai semnalizează pericolul.

De mulți ani trăiesc fără sare (dacă nu iau la socoteala mesele ”sociale” în care mai ”derapez” cu gustatul) și starea mea de sănătate s-a îmbunătățit evident de la un an la altul (în loc să fie invers, cum mă avertizau binevoitori toți colegii mei – care susțin la unison că ”ne trebuie din toate”).
Cine a spus că ”ne trebuie din toate”?
De unde a venit această sintagmă?
Nu cumva din industria alimentară extensivă – care trebuie să-și vândă pe piață toate produsele?

Sarea – clorura de sodiu – este o otravă pentru ființa umană – nu este un aliment.
Introdusă în organism, clorura de sodiu se scindează rapid în iodul de Na (sodiu), folosit de corp și ionul de Clor (anion) agresiv, care trebuie neutralizat de corp (altfel se va cupla cu Hidrogenul apei și va forma acid clorhidric – adică ”ACIDOZĂ” - prietena noastră deja bine-cunoscută!).

De aceea, corpul folosește apa sa pentru diluarea sării, imediat ce aceasta este introdusă în organism.
Dintre mecanismele de echilibrare ale acidozei, despre care am învățat până în prezent:

- 1) *retenția de apă*, pentru diluarea acizilor
- 2) *preluarea de calciu, sodiu, magneziu și alți cationi din oase și alte țesuturi*, pentru neutralizarea acizilor și transformarea lor în săruri
- și 3) *sinteza de colesterol*, pentru formarea de depozite grase, care să înglobeze și neutralizeze acizii toxici

observăm cum organismul folosește preponderent primul mecanism – cel de retenție al apei, pentru diluarea acidozei, atunci când se confruntă cu ingestia de sare.
Cu toții avem experiența retenției de apă și a senzației de sete intense care apare după ce se

consumă ceva sărat.

Industrii întregi se bazează pe aceste aspect.

Sora mea, care lucrează de circa 20 de ani în industria alimentară, mi-a povestit odată cum la o fabrică de covrigei sărați din Germania, au decis mărirea procentului de sare depus pe covrigei – pentru intensificarea setei, întrucât urmau să vândă acei covrigei în cadrul festivalurilor berii.
Și fabrica respectivă de covrigei avea acțiuni și la o fabrica de bere. Consumul de covrigei foarte sărați intensifica setea, care determina consumatorul să bea și mai multă bere. Inteligent, nu-i așa?

Am auzit foarte multe povești de acest fel. Toate lactatele de pe piață sunt foarte bogate în clorură de sodiu (sare de bucătărie), întrucât vacile, oile și caprele sunt îndopate cu sare, pentru a bea mai multă apă, pentru a produce mai mult lapte. Consumul de lactate – pe lângă efectul negativ propriu-zis al proteinei tip cazeină și carbohidratului lactoză – induce și retenție de apă și acidoză, datorită procentului ridicat de sare din structura lor.

De aceea, foarte multe persoane care decid să oprească numai lactatele, în cadrul unor măsuri de detoxifiere, observă cum pierd în greutate – fără nici un fel de efort – câteva kilograme, în prima lună de oprire a consumului complet de lactate. De fapt, ei pierd apa suplimentară, reținută de organism pentru diluarea sării din lactate și fluidificarea mucusului creat de aceste alimente, în tot organismul (în special aparatul respirator și digestiv). Și foarte multe persoane care opresc lactatele ”răcesc” în prima lună de ”abstinență” a lor - de fapt, elimină intensiv mucusul rezidual din aparatul respirator (corpul este atât de bucuros că nu mai este intoxicat cu ”mucogene” că se și grăbește să facă o temeinică curățenie locală!).

Multă lume mă întreabă ce părere am de ”sarea de Himalaya” sau de ”sarea marină” de pe piață.
Răspunsul meu este ”aceeași părere”.

ORGANISMUL OMENESC NU ARE NEVOIE DE SARE.

Sarea este folosită ca și condiment pentru a da gust unei mâncări lipsite de aromă și savoare – întrucât prepararea termică îi elimină tot ce este mai bun.

Când o mâncare ”miroase bine” în timp ce este gătită – de fapt, toate substanțele volatile, toate ”esențele” acelor alimente – s-au eliminat deja prin vapori – și nu au rămas în oală decât deșeuri moarte, lipsite de orice savoare. De aceea este nevoie să adăugăm diferite ”condimente” - pentru că ”omorâm” și devitalizăm alimentele.

Puteți să alegeți să mâncați în continuare hrană gătită (dependența de gustul gătit este mai mare decât orice fel de dependență cu care v-ați confruntat până în prezent! - dacă aveți experiența lăsatului de fumat, de cafea sau de zahăr - ”lăsatul” de mâncarea gătită este de 1000 de ori mai greu! - cel puțin, asta este experiența mea de până în prezent. Unul dintre raw-veganii americani, pe care îi admir și-i urmăresc pe YouTube a spus într-un interviu recent că au dispărut complet ”poftele de gătit” după 12 ani și jumătate de dietă raw și eforturi continue!!).

Dar vă sfătuiesc să folosiți la gătit alte mirodenii – tip plante aromatice uscate – identificând gusturile și aromele care vă fac plăcere și cu care vă împăcați mai bine – în locul obișnuitelor condimente ”sare” și ”piper”.

Puteți folosi ardeiul iute (”ciușca”) în toate formele, felurile și texturile – întrucât chiar și Robert Morse folosește mult ardeiul iute în formulele sale fitoterapice de îmbunătățire a circulației organismului (și ardeiul este un ”fruct”, nu-i așa?).

Sarea este mult folosită pentru ”conservarea” produselor – tocmai pentru că reacționează cu diferite substanțe din alimente, producând acid clorhidric și ”omorând” enzimele vii care produc degradarea alimentelor. De aceea, *murăturile sau conservele cu apă și sare – sunt alimente ”moarte” - care produc acidoză marcată în organism*.

Am consumat o viață întreagă ”murături de casă” - puse cu multă muncă și râvnă în fiecare toamnă în numeroase borcane (gogonele, gogoșari, ardei umpluți cu varză sau pepeni murați). Am oprit acest ”obicei strămoșesc” cu ani în urmă, când am început procedura Gerson – silită de starea proastă de sănătate a organismului.

Am consumat o viață întreagă măsline (care îmi plăceau foarte tare) și care în procesul de prelucrare pentru a deveni ”comestibile” sunt conservate în sare (nu există alt procedeu, fără prelucrarea în sare, măslinele sunt amare!).

Am consumat o viață întreagă alune și semințe sărate, porumb fiert cu sare (că altfel nu poate fi consumat), covrigei cu sare (ca să nu fie cu zahăr) și pește afumat/sărat. Iar dieta macrobiotică pe care am stat circa 7 ani, în care supa miso (soia fermentată cu sare), orezul fiert (cu puțină sare), algele marine (bogate în sare) și condimentul ”gomasio” (susan prăjit, amestecat în mojar cu sare de mare) reprezentau alimente zilnice – a reușit să ducă pe culmi intoxicația cu sare.

În prezent, la data scrierii acestei cărți, după mai mult de 3 ani de fructe și legume, încă nu reușesc să-mi rehidrateze corpul uscat la propriu de această alimentație ”sănătoasă” - după litera cărților.

Dincolo de faptul că sarea (clorura de sodiu) este o OTRAVĂ pentru corpul nostru – sarea iodată ce ni s-a impus ”prin lege” în întreaga alimentație este o SUPER-OTRAVĂ care blochează și sistemul endocrin, ca și ”bonus”, alături de acidoza pe care, oricum o produce.

Vă recomand un articol interesant (cu care sunt parțial de acord), ce merită parcurs dacă aveți timp și dispoziție.

http://adevaruridinculise.wordpress.com/2010/02/22/dspre-sare/

Sarea produce acidoză clară în organism, *deshidratează și ”usucă” la propriu*, pe interior, sistemul limfatic, *îmbătrânește țesuturile și stimulează degenerarea lor malignă*. Plus că ”paralizează” receptorii gustativi și blochează restul organelor de simț, ”*păcălind” organismul să consume alimente pe care, altfel, nu le-ar putea îngurgita*.

Monoglutamatul de sodiu

http://dr-gheorghe-mencinicopschi.blogspot.ro/2012/02/monoglutamatul-de-sodiu.html

Este o substanță cu mult mai rea decât sarea de bucătărie. Se regăsește extensiv în alimentația noastră, în tot ceea ce este ”gata preparat” în magazine și în restaurante.
Articolul dr. Mencinicopschi este absolut special și important, întrucât descrie pe larg pericolul acestei substanțe chimice folosite pentru a ”păcăli” și ”minți” creierul nostru că un anumit aliment este foarte gustos. Nu există aliment de fast-food care să nu aibă în compoziție monoglutamatul de sodiu (este ”regula” lanțurilor de fast-food – care obțin ”gusturi” ale alimentelor pe care nu le mai regăsim acasă, de aceea consumatorii vor reveni iar și iar la ”gusturile atractive” ale ”bunătăților” oferite).

Hrana gătită termic cere ”păcălitori” ai creierului – pentru a obține un gust!

De curând am aflat că nu există restaurant asiatic, în Europa sau Asia (chinez, japonez, vietnamez, thailandez, indian sau orice altă variantă) care să NU folosească monoglutamatul de sodiu.

Încercând să ”gust” cantități mici din mâncărurile vegetariene indiene și thailandeze care îmi făceau cândva plăcere – m-am trezit cu o retenție de apă impresionantă în organism, cu o acidoză marcată la nivelul capului și gambelor (am avut vedere în ceață la distanță timp de 2 săptămâni după consumul unei mese de orez cu legume! și gambele au fost atât de umflate și dureroase, încât s-au spart vasele de sânge și am avut micro-hemoragii la nivelul gambelor, care au durat 4-5 zile. Au apărut și palpitații, înțepături la nivelul inimii, dificultăți de respirație și o stare de iritație marcată a nasului – pe interior și exterior; verificând din articolul dr. Mencinicopschi – am aflat că am simptomele clare de intoxicație (să-i zic ”otrăvire”?) cu monoglutamat de sodiu.
Și așa mi-am explicat comportamentul meu, care m-a uimit și pe mine.

Inițial, am luat doar o gură de orez, cu puține legume cu sos. Apoi m-am dus și mi-am mai pus câteva linguri. Și intenționam să merg și a treia oară să-mi umplu farfuria (că tot ”mă spurcasem” la mâncare gătită! și tare bună era.....dar am fost nevoită să plec, pentru că eram așteptată de un grup – doar așa am fost salvată de o intoxicație și mai mare!).

Uitați-vă le lista ingredientelor care conțin monoglutamat de sodiu într-o formă mascată (din articolul indicat) și veți vedea că se regăsesc în aproape toate produsele de pe rafturile super-marketelor.
Alături de substanțele chimice sintetizate din porumb, monoglutamatul de sodiu și potențatorii de gust sunt printre ”otrăvile” chimice producătoare de acidoză cele mai importante de pe piață.

La finalul acestei lecții, aș mai adăuga câte ceva despre **ULEIURI** (lăsând restul subiectelor de discutat pentru partea a doua a acestei foarte lungi lecții!).

Uleiurile, ca atare, nu există în Natură.

Uleiul de măsline și uleiul de floarea soarelui – dar și toate celelalte uleiuri – sunt obținute prin presarea la rece (în cel mai bun caz) sau prin prelucrare termică (rafinare) – în cel mai rău caz – a semințelor sau fructelor plantelor respective.

Uleiurile, sunt, ca urmare - ”sucurile” obținute din acele semințe sau fructe.
Ca orice fel de ”suc” obținut prin îndepărtarea pulpei – riscul cel mai mare este acela de OXIDARE. Toate sucurile proaspăt obținute (că sunt sucuri apoase din fructe, sau sunt uleiuri) – OXIDEAZĂ (adică enzimele vitale din interior sunt distruse în contactul cu oxigenul) în circa 15 minute după ”stoarcere”.

Nu există ”suc proaspăt” decât în primele 15 minute (cel mult) după stoarcere.

Pentru a preveni oxidarea – în toate sucurile/uleiurile se adaugă substanțe chimice numite ”anti-oxidanți” (de multe ori, substanțe cu acțiune acidă) sau sucurile/uleiurile sunt supuse prelucrării termice, care oprește procesul oxidării (dar și distruge întreaga structură vitală a produsului).

Așadar – nu există ULEI bun pe piață decât cel obținut de cineva prin presare, acasă, și folosit în primele 15-20 minute pentru consumul direct.

Dar uleiurile sunt depozite concentrate de substanțe grase, care blochează sistemul limfatic al organismului.
Dacă ar fi să mâncați semințe de floarea soarelui sau măsline, v-ați opri după o cantitate destul de mică, întrucât apare sațietatea (și chiar senzația de greață, dacă se depășește ”măsura”). În schimb,

puteți consuma o cantitate impresionantă de ulei, până să apară aceeași senzație de ”destul” (greață sau orice alt semnal fizic).

Uleiul este ”sucul” concentrat de la foarte multe măsline sau semințe de floarea soarelui – și acțiunea sa tip stagnantă, blocantă asupra sistemului limfatic este importantă.

NU AVEM NEVOIE DE ULEIURI în organism.
NU AVEM NEVOIE de uleiuri în salate.
Ne-am obișnuit să amestecăm zeci de componente într-o salată – pentru că nu suntem obișnuiți cu gustul vegetalelor, ca atare.
Ne-am obișnuit cu gustul de ulei, de sare, de oțet sau de acru – pe care îl căutăm continuu în dressing-urile de salată (de fapt, mâncăm oțet / ulei / sare CU legume și NU invers!).

La trecerea spre dieta de detoxifiere, când consumăm salate de legume – putem înlocui uleiurile din sticle (care NU sunt bune, indiferent de câte etichete BIO sau presare la rece au lipite pe ele) cu un dressing obținut în casă din apă cu lămâie și puțin avocado, la care putem adăuga ceapă sau usturoi după gust (sau chiar puțină boia de ardei, ori alte arome tip busuioc, coriandru, oregano, rozmarin sau cimbru).

O mențiune separată despre MĂSLIN – ca arbore despre care am tot învățat că este ”folositor” și ”hrănitor” pentru oameni.
Măslinele NU sunt comestibile, ca atare (majoritatea soiurilor, pentru că am descoperit între timp excepții!). Chiar și bine coapte, măslinele sunt amare. Omul nu le-ar consuma niciodată cu plăcere, ca atare. Nu așa cum consumă mere, pere, cireșe sau chiar corcodușe. Pentru a fi consumate – fie sunt prelucrate cu sare (fierte în sare sau murate în sare), fie sunt presate și transformate în ulei.
Am descoperit recent măsline lăsate să se ”coacă” în gazul propriu (în recipiente de sticlă) și care devin dulci-amărui - bune de consumat ca atare, fiind nesărate. Dar și ele declanșează un grad de acidoză în organism, mai ales dacă sunt consumate în cantitate mai mare.

Întrucât ”pofta” de măsline a corpului persistă, după ani de zile de dietă, am realizat că mineralele și grăsimile conținute în acestea sunt încă foarte atractive pentru corp. Descoperirea variantelor de măsline ”prelucrate natural” și lăsate să se coacă ”în gaz propriu” a reprezentat, pentru mine personal, salvarea temporară și acoperirea ”gustului sărat”, de care este uneori nevoie în detoxifiere.

Principiul fundamental pe care îl introducem în acest moment al lecției – și pe care îl vom repeta pe parcursul întregului modul despre dietă este:

Orice produs din Natură care are nevoie de prelucrare pentru a deveni comestibil NU ESTE ALIMENT.

ALIMENT – este acel produs care se ia ca atare din Natură și se poate consuma direct, atunci când este copt (la soare!) – fără a mai suferi nici o altă prelucrare. Aici se califică majoritatea fructelor (pepeni, fructe și bobițe), legumelor ”fructe” (tip castravete, roșii, ardei, dovlecei, gogoșari, conopidă, brocoli, varză etc), unele rădăcinoase (morcovi, pătrunjel, țelină, păstârnac, gulii, sfleclă, ridichi, napi), frunzele verzi (salată, ceapă verde, usturoi verde, spanac etc), nucile și semințele.

Produsele care au nevoie de orice fel de prelucrare pentru a deveni comestibile – sunt creatoare de ACIDOZĂ – și sunt toxice pentru corpul omenesc.

Așadar, întorcându-ne la măslin – cu tot respectul pentru industria uriașă care stă în spatele producției de uleiuri și conserve de măsline – am învățat din propria experiență că am nevoie să stau cât mai departe de aceste produse, pentru a-mi putea recăpăta sănătatea.

Am avut aceeași experiență și cu uleiul de floarea soarelui – pe care l-am folosit extensiv în dieta macrobiotică, în modul de gătit ”la wok” (prăjit rapid în puțin ulei) a legumelor. Datorită acestei ”diete” cu ulei prăjit – am reușit să fac o xanthelasmă palpebrală bilaterală care a crescut și a crescut și a recidivat după o mică intervenție chirurgicală.

Și nu înțelegeam de ce ”puținul” ulei din ”mâncarea sănătoasă” de legume pe care o consumam a dezechilibrat atât de tare lipidele și grăsimile din corp.

După consumul de semințe de floarea soarelui (de care am și făcut abuz, la un moment dat al vieții) am constatat în ultimii ani apariția de cârcei de nivelul gambei, chiar în timpul și mai ales după consum (la fel și la caju, la alune sau la nuci). Am realizat că uleiurile și proteinele din structura lor agravau acidoza intensă în care se afla corpul meu.
Din păcate, mult timp am cumpărat semințe de floarea soarelui prăjite în sare – sau de multe ori, mi le-am prăjit eu acasă, cu foarte puțină sare ”naturală” - așa că daunele au fost combinate!

Consumul de uleiuri, sub forma procesată (fie ca adaosuri la salate, fie la gătit) și de alimente bogate în uleiuri (precum măslinele, semințele, nucile etc) determină manifestarea mecanismelor doi și trei de compensare a acidozei corpului – și anume, mobilizarea calciului din mușchi și oase (spasme musculare, cârcei) și sinteza de colesterol la nivelul ficatului, cu depunere în diferite locuri în organism (xanthelasma palpebrală este doar un depozit de grăsimi la nivelul regiunii interne a pleoapelor) – și mai ales la nivelul ficatului (dopuri de colesterol care înfundă canalele biliare în întregul ficat). Mi-am descoperit ”dopurile de colesterol” în cadrul unor proceduri de detoxifiere ale ficatului și am aflat pe corpul meu efectul ”benefic” al grăsimilor.

Uleiurile BLOCHEAZĂ ficatul.

Uleiurile blochează sistemul limfatic.

ULEIURILE NU SUNT ALIMENTE pentru ființa umană sănătoasă.

În partea a doua a Lecției vom continua discuția despre marii creatori de acidoză, enumerați în această lecție.

LECȚIA 18 - DIETA – DISCUȚIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ACIDITATE (PARTEA A 2-A)

ȘI în această lecție, vom continua discuția despre acidoza provocată de alimente, cu alte informații și prezentări detaliate, din experiența practică și teoretică acumulată în ultimii ani.

Înainte de a detalia subiectul lecției – să ne adresăm unor mici probleme care au apărut în cursul discuțiilor legate de dieta de detoxifiere.
Mai multe persoane au discutat despre necesitatea existenței unui ”*centru de detoxifiere”, în care să există posibilitatea realizării de programe tip dietă – detoxifiere sub supraveghere medicală și cu ajutor calificat.*

Nu vă ascund că am gândit și eu mult timp posibilitatea realizării unui astfel de centru.
A fost una dintre primele idei apărute, în primele luni de detoxifiere.

Dar după câțiva ani de detoxifiere, pe măsură ce mă ”luminez” la creier și la minte – încep să văd altfel lucrurile, decât așa cum le vedeam prin ceața acidozei mâncării gătite și a proteinelor.

DETOXIFIEREA SE FACE ACASĂ.

Detoxifierea nu se face în centre, nu în instituții și nu se face din poziția de ”pacient” sau ”client” sau ”victimă” - care așteaptă „ajutorul” persoanelor ”calificate”.
Ci se face în „templul” personal – care este casa fiecăruia, în confortul personal – așa cum și l-a aranjat fiecare (nu vă place? - SCHIMBAȚI!). Și se face de pe poziția de persoană autonomă și puternică, care își asumă responsabilitatea pentru fiecare detaliu al procesului.

Da, este nevoie de sprijin ”calificat” pe parcursul procesului, dar Internetul ne oferă o variantă excelentă low-cost de economisire a energiei și resurselor.

Deja ați înțeles foarte multe despre apariția ”bolii”.
De fapt, știți că nu există boli!
Ci doar un proces treptat de degradare a corpului fizic, care încearcă continuu – prin toate metodele cunoscute – să repare daunele produse de ”viața civilizată”.

Degradarea se face TREPTAT.
ESTE UN PROCES.
Vindecarea se face la fel de treptat. ESTE UN PROCES. Care durează destul de mult, cât să devină un stil de viață.
Vindecarea are loc în timp, treptat, pas cu pas, învățând și îmbunătățind fiecare aspect din complexitatea vieții – este adevărat că pornim de la alimentație – dar așa cum deja ați înțeles, în procesul detoxifierii prindem (și schimbăm) întreaga noastră viață.
Pentru că întreaga viață devine acidă – atunci când mâncarea noastră zilnică este acidă.

De aceea și ideile din mințile ”acide” sunt idei legate de ”pasarea responsabilității” celorlalți – altor oameni sau altor instituții – exact așa am cedat ”puterea noastră personală” celorlalți.
Așa am cedat din putere instituțiile – care au transformat societatea în ”mașina de tocat energie” care este în prezent.
Am cedat din putere familiilor noastre – care ne transformă în ”marioneta” lor – funcție de dorințe și nevoi.

Cedăm puterea noastră ”autorităților” - care ne spun ce să facem și ce să nu facem.

Și nu mai avem putere nici măcar să decidem ce băgăm în gură la masă. Tot alții ne spun ce să mâncăm – corpul nostru nu mai știe ce-i trebuie și ce nu-i trebuie, ce-i face bine și ce-i face rău.

Pe măsură ce vă mai curățați corpul, emoțiile și mintea – veți vedea că nu aveți cum face detoxifierea decât în mediul casnic, în mijlocul familiei dv, rezolvând una câte una, cu pași mici de furnică, toate problemele nerezolvate – toate relațiile cu ceilalți – toate relațiile cu propriile slăbiciuni și puteri – toate relațiile cu societatea din jur.

DETOXIFIEREA PRIN DIETĂ și VINDECAREA se produc NUMAI ACASĂ.
NU AVEM NEVOIE DE SPITALE.
NU AVEM NEVOIE DE ALTE INSTITUȚII ”de ajutorare”.
Avem nevoie de case confortabile, de piețe agricole pline de produse și de întoarcere în Natură. Și desigur, de Internet și accesul la infomație!

Mulți dintre cei aflați în detoxifiere vor simți nevoia să se izoleze, să nu mai interacționeze în mod direct atât de mult cu cei din jur – care îi vor privi foarte ciudat, din cauza alegerii lor (alimentare, dar nu numai). Mulți dintre cei aflați în detoxifiere vor simți nevoia să fie doar cu ei înșiși pentru a avea timp, răgaz, energie să afle ”cine sunt eu?” - cu adevărat, ”cine sunt eu?” de fapt.
De ce credeți că cei mai mulți dintre căutătorii spirituali făceau izolare, retragere, pustnicie?
Pentru că cel mai bine te regăsești pe tine IN SINGURĂTATE.

Pare ciudat pentru ființele umane în acidoză, care se tem cumplit de singurătate și se ”agregă” în grupuri (orice, oricum, grup să fie – că se cheamă familie, că se cheamă gașcă, că se cheamă grup de studiu, de lucru sau de prieteni) pentru a evita singurătatea.
Dar pe măsură ce dispare acidoza – singurătatea (care este ”normalul” ființei umane raționale – ce se naște, trăiește și moare singură) capătă noi înțelesuri. Devine o cale – un drum – spre auto-cunoaștere.

Cel care este în stare să stea zile întregi singur cu sine – și să se simtă bine – va putea să reziste oriunde, oricând, în orice circumstanțe sociale.

Singurătatea te învață propria valoare interioară.
În singurătate – descoperi că în tine sunt puteri, forțe și răspunsuri la întrebări – descoperi cât de rezistent și plin de resurse ești.

După ce înveți să stai singur – poți reuși să fii într-o relație de pe alte poziții (nu de pe cele ale ”nevoiașului” - care are atâtea așteptări de la o relație) – ci de pe poziția unui om care știe cine este, știe de cât de puțin are nevoie pentru a trăi în lumea tridimensională și alege o relație DOAR pentru frumusețea schimbului reciproc de energie. Fără așteptări, fără atașamente, fără presiuni și fără impuneri.

Și încă un alt mic comentariu: SCHIMBAREA alimentației și a stilului de viață produce tulburare în familie și grupul de prieteni din care faceți parte. Oamenii vă vor binele (cei mai mulți dintre ei), dar în același timp vă vor ”previzibili” - adică să știe ”unde stau” în relația cu dv. Să știe ce vă place, ce vă displace, să vă cunoască ”butoanele”, să știe ce vă face fericit sau trist. Așa se ”joacă” jocul relațiilor – care este un joc al emoțiilor, de cele mai multe ori.

Când începeți dieta fără foc – cu efectele sale ”imprevizibile” asupra corpului fizic, emoțional și mental (pe care le-ați constatat cu toții, cei care ați avut curajul să o integrați în viață) – toți cei din jur se sperie. Pentru că nu știu ce au ei de făcut, în raport cu ceea ce deveniți și vi se întâmplă.
Toată lumea se teme ”să nu fie mai rău”.

Iar agravările dietei sunt ”mai răul” de care se tem cu toții.
Nu contează că vă simțiți ”bine” ca stare generală și emoțională – pentru că fizic apar agravări – ceilalți nu văd decât aspectul evident.
Așa că se îngrijorează și vă ”presează” să renunțați la ”tentativele de schimbare”.

O fac pentru că sunt îngrijorați, pentru că le pasă de ceea ce vi se întâmplă și pentru că tuturor le este frică de schimbare și de imprevizibil.
Dacă veți deveni o persoană ”sănătoasă”, puternică, independentă și nu veți mai avea nevoie de cei din jur – și-i veți părăsi?

Tuturor le este frică de singurătate și frică de abandon.
Citeam într-o carte de spiritualitate că frica fundamentală a ființei umane este FRICA DE SINGURĂTATE, deghizată în forma fricilor de boală, de sărăcie și de moarte – ca elemente cheie definitorii pentru starea de singurătate.
Când ești bolnav – ești singur în suferința ta.
Când ești sărac – ești singur în lipsa ta de resurse.
Când ești mort – nu prea se știe ce se întâmplă – dar se presupune tot o mare singurătate (dacă o mai fii ceva după.....)

Singurătatea ca și concept este ceva care sperie înfiorător.
Persoanele aflate în dieta de detoxifiere descoperă diferența între a fi singur și a fi însingurat.
Poți fi singur – fizic – și să nu te simți însingurat – să te simți o parte dintr-un întreg imens. Una cu fructele pe care le mănânci și cu pământul mamă din care provin arborii.

Dieta de detoxifiere ne învață iubirea de sine, iubirea de pământ, iubirea și respectul pentru toate formele de viață.
Îi putem iubi și respecta pe toți cei din jurul nostru, putem să apreciem și să fim recunoscători familiei noastre pentru toate grijile și preocupările sale, și în același timp – putem să ne iubim pe noi înșine, continuând procesul propriei însănătoșiri.
Nimeni dintre noi nu știe încă ce perspectivă are lumea în care trăim, văzută cu ochii curățați de acidoză și intestinele curate.
Doar presupunem.

Suntem precum orbii – care descriem imperfect o realitate pe care nici unul nu a văzut-o încă.
Robert Morse propune în ultimul lui video să revedeți un film intitulat ”Flautul tăcut” - realizat în 1978 pe un scenariu de Bruce Lee. Deși este un film de arte marțiale, destul de ”copilăresc” realizat – este în același timp o parabolă a unei călătorii spirituale (indiferent de instrumentele folosite – arte marțiale, lupte sau dietă de detoxifiere și vindecare).
Un maestru orb ghidează un ucenic. La un moment dat ucenicul îl întreabă pe maestru:

- De când ești orb?

La care maestrul îi răspunde: Dar tu, de când?

Rămâneți centrați în ***obiectivul principal al demersului de vindecare – OBȚINEREA STĂRII DE VINDECARE FIZICĂ, DETAȘARE EMOȚIONALĂ ȘI DESCHIDERE MENTALĂ*** – pentru a trăi prezentul clipă de clipă și a ne bucura de viața în corpul fizic și lumea Pământului.
Și apreciați tot ce există, tot ce aveți, toți oamenii din jur – acceptați tot ce se întâmplă și continuați-vă evoluția în templul casei voastre – în energia karmei familiei voastre – avansând pas cu pas în procesul cunoașterii de sine.

Vom mai discuta în Modulele următoare despre schimbările care se produc în cursul procesului de detoxifiere – ce apar ”natural” în evoluția fiecărei persoane care continuă procesul.

Acum să revenim la discuția despre alimentele producătoare de aciditate.

Vă spuneam în lecția anterioară că orice produs din Natură care are nevoie de prelucrare pentru a deveni comestibil NU ESTE ALIMENT.

ALIMENT – este acel produs care se ia ca atare din Natură și se poate consuma direct, atunci când este copt – fără a mai suferi nici o altă prelucrare. Aici se califică majoritatea fructelor (pepeni, fructe și bobițe), legumelor ”fructe” (tip castravete, roșii, ardei, dovlecei, gogoșari, conopidă, brocoli, varză etc), unele rădăcinoase (morcovi, pătrunjel, țelină, păstârnac, gulii, sfleclă, ridichi, napi), frunzele verzi (salată, ceapă verde, usturoi verde, spanac etc), nucile și semințele.

Produsele care au nevoie de orice fel de prelucrare pentru a deveni comestibile – sunt creatoare de ACIDOZĂ – și sunt toxice pentru corpul omenesc.

Uitându-ne la această afirmație – realizăm din start că ***toate produsele animale NU POT FI CONSUMATE CA ATARE.***

Da, putem bea lapte crud, mânca ouă crude sau carne crudă (preparată ”savant” de bucătari pricepuți – care o combină cu varii mirodenii și o denumesc ”biftec”) - dar numai ocazional și numai dacă avem (încă) o digestie acceptabilă (și un corp natural rezistent).
Nu știu dacă vreunul dintre cei aflați în dieta de detoxifiere are ”curiozitatea” și ”puterea fizică” să încerce un fel animal crud de mâncare și să afle cum se manifestă acidoza după aceea.
Personal, nu am și nu am avut această curiozitate – așa că nu vă pot împărtăși o experiență directă.
Dar am văzut la cei din jurul meu – ce mucus nazal au după consum de carne crudă, și mai ales, ce se întâmplă cu scaunul lor (se constipă+++) și cu intestinele lor (gaze, dureri abdominale, vânturi urât mirositoare etc etc).

Singura modalitate de a consuma produse animale, în mod constant (așa cum o fac toți oamenii) este să le prelucrăm termic și să le combinăm în moduri fanteziste – cu diferite alte ingrediente.
Așa au apărut sutele de produse lactate, sutele de produse din carne – numite ”mezeluri” sau ”specialități” și zecile de produse care conțin ouă (sau praf de ou, mai modern, întrucât în multe țări este interzis folosirea oului ca atare în restaurante sau în fabrici – și sunt obligați să folosească praful de ou, considerat mult mai sigur și cu risc redus de contaminare bacteriană).
Toate produc acidoză.
Toate au nevoie de frigider, pentru menținere.

Dacă vă uitați ce depozitați în frigider, veți constanta că este vorba în 90% din cazuri de produse animale – și 10% din vegetale/legume – pe care încercați să le păstrați mai mult timp.
Fructele nu se depozitează în frigidere. Ele stau mai bine la temperatura camerei, unde își continuă procesul de ”coacere” și chiar se indică să lăsați majoritatea fructelor (inclusiv roșiile - tomatele) câteva zile bune de la cumpărare până la consum la temperatura camerei, pentru a-și mări alcalinitatea.

La un moment dat, în cursul dietei de detoxifiere – când nevoia de a curăța mai în profunzime organismul ajunge să fie atât de importantă, doar FRUCTELE reprezintă dieta zilnică (se poate menține o dietă exclusiv din fructe – cu zile și săptămâni din monofruct) timp de 2-3 ani sau pentru cei cu adevărat interesați de evoluția spirituală, devine stil de viață. Și atunci, bucătăria devine un loc foarte simplu – din care dispar frigiderul, aragazul, multe dintre instrumentele de bucătărie (blender-ul pentru smoothier-uri și storcătorul de fructe sunt opționale, pentru cei care caută încă gusturile familiare).

Un simplu fund de bucătărie și un cuțit reprezintă tot instrumentarul necesar pentru dieta de

detoxifiere din fructe. Atât de mult se poate simplifica totul – și ESTE SUFICIENT.
Vom discuta mai multe despre fructe la alimentele creatoare de alcalinitate.

Așa cum spuneam, toate produsele animale – lactatele, ouăle, carnea, peștele, fructele de mare, dar și multe dintre produsele vegetale – au nevoie de prelucrare termică și depozitare la rece, pentru a putea fi digerate sau păstrate perioade de timp (de ordinul zilelor).

Proteinele animale sunt mari creatoare de aciditate.
Așa cum am discutat și în multe dintre articolele de pe www.centrulnatura.ro, ierarhia creatorilor de acidoză din lumea animală este:

1) *lactatele* – sunt cele mai mari creatoare de aciditate, iritante pentru sistemul limfatic și întregul organism, blocante ale tubului digestiv, blocante ale sistemului endocrin (în special tiroidei), sedative la nivel de sistem nervos și creatoare a unei stări de confuzie și ceață mentală marcată. Toate lactatele (vacă, oaie, capră) conțin *cazeină* (o proteină cu lanț lung de aminoacizi, greu digerată și procesată de organism), *lactoză* (pe care ființa umană adultă NU o mai poate digera, pentru că enzima tip lactază din intestin dispare după ce copilul ajunge la 2-3 ani), precum și o serie de globuline (imunoglobuline) specifice acelei specii. Iar în ultimii zeci de ani, lactatele conțin *antibioticele* luate de animale, cortizonicele și vaccinurile cu care acestea sunt tratate, precum și *substanțele hormonale* pe care animalele le primesc, pentru a produce mai mult lapte. De asemenea, lactatele sunt pline de *sare* (animalelor li se dă să lingă sare, pentru a li se face sete, a bea mai multă apă și a produce mai mult lapte) și de alte substanțe din furajul animalelor (făină de oase și alte ”ciudățenii” pe care oamenii le folosesc drept hrană pentru animale. Majoritatea lactatelor sunt prelucrate termic (”frica” morbidă a oamenilor de microbi i-a făcut să inventeze modalități de conservare și ”sterilizare” a alimentelor, exemplu – pasteurizarea – care denaturează sever alimente și așa destul de greu de acceptat de către organism).

2) *ouăle* – sunt bogate în proteine (ovalbumina, ovo-globulina) și grăsimi, încarcă fierea și ficatul, încarcă sistemul limfatic (cu apariția de reacții alergice), au efect de constipație ”interstițială” și ”digestivă”. Pentru că se consumă în special ouă de găini, se preia energia adusă de această specie de păsări care nu mai zboară (li s-au atrofiat aripile) și acceptă să stea pe lângă oameni, ca specie domesticită (alte păsări nu pot ”fi domesticite” oricât de mult le țin oamenii în cuști și colivii). Găinile aduc energia fricii, a folosirii tip manipulare a puterii grupului pentru supraviețuire, energia dependenței, a relației stăpân-sclav, precum și energia acceptării umilinței, supunerii și compromisului, în schimbul hranei și protecției. Ouăle nu pot fi consumate crude (decât excepțional, în alte combinații ”inventate” de om – eventual cu lapte!) și sunt obligatoriu prelucrate termic.

3) *carnea* – animalelor – este intens creatoare de aciditate – întrucât proteinele din carne au nevoie să fie prelucrate termic pentru a putea fi acceptate fără proteste severe de către organismul omenesc. Singurul ”beneficiu” potențial al consumului de carne îl reprezintă aportul de ”neutrotransmițători” (hormoni precum adrenalina și noradrenalina) – care reprezintă un mare ajutor pentru glandele suprarenale epuizate ale majorității oamenilor moderni. Poate și de aceea civilizația modernă se află într-o uriașă dependență de consumul zilnic de carne și produse de carne – sub toate formele sale (carne de porc, vită, pui, curcan, vânat sau carne de pește ori fructe de mare). Când consumăm o altă viețuitoare – intrăm în contact nu numai cu o parte din chimia sa, ci și cu energia acelei viețuitoare. Puteți să vă întrebați constant, când vine câte o ”poftă” de carne – mi-ar place să fiu precum o vacă, precum porcul, precum o găină sau un curcan, precum un pește sau o moluscă? Acidoza creată de consumul de carne este atât de mare, încât corpul are nevoie de 5-7 zile să proceseze și elimine reziduurile după consumul unei singure mese din carne.

Proteinele vegetale – crează în organism tot atât de multă aciditate precum cele animale.

4) *proteinele din grâne* – tip gliadina sau gluten-ul (prezente în grâu, dar și în toate cerealele tip boabe) au și ele efecte tip creere de acidoză. Sunt variantele preferate de toți cei care aleg o dietă vegetariană, dar la nivelul corpului fizic, ele creează același tip de acidoză precum al proteinelor animale, doar că durata ei în timp este mai redusă (corpul o poate neutraliza în 2-3 zile), eliminând mai ușor reziduurile prin scaun și urină (când cele două căi de eliminare funcționează bine).

Pentru a reaminti tuturor, inclusiv celor care abia încep dieta, există o serie de grâne care conțin gluten – și care este bine să fie evitate (pe cât posibil) în periada de dietă de ”tranziție” sau dietă de detoxifiere și o serie de grâne care nu conțin gluten (au alte proteine, dar mai ușor digerabile și procesate).

Grânele CU GLUTEN – sunt grâul (în toate variantele sale, spelta, kamut sau orice altă varietate), secara, orzul și ovăzul (unii pun și porumbul în această categorie).

Grânele FĂRĂ GLUTEN – sunt orezul, hrișca, meiul și quinoa (unii pun și porumb-ul în această categorie). Porumbul este discutabil – întrucât este atât de modificat genetic, încât multe dintre varietățile moderne existente în Europa nu mai seamănă deloc cu cele din America de Sub, de unde provine original. Porumbul european este mai bogat în gluten decât cel Sud-American și mai bogat în amidon.

Când urmați o dietă de detoxifiere – puteți folosi pentru masa de seară, de 2-3 ori pe săptămână grânele fără gluten, sau produse din ele (paste din orez, din mălai, din hrișcă, crackeri sau biscuiți din orez, mălai, hrișcă, quinoa, făină din aceste grâne – folosită pentru turtițe, clătite, wraps-ups – lipii folosite să faceți roluri cu legume – etc etc).

Dacă sunteți ”iubitori” de pâine și aveți dificultăți în despărțirea de această dependență – învățați să faceți pâine în casă – și să folosiți foarte puțină făină de grâu intregrală bio (mai există în magazinele naturiste, dacă o veți căuta), amestecată cu alte tipuri de făină (secară, hrișcă, orez, năut etc). Sau faceți simple turtițe din făină și consumați-le împreună cu vegetale multe sau cu salate.
Nu folosiți pâinea din comerț, nu folosiți nici unul dintre produsele de pe piață – citiți despre Zeelandia – dacă nu ați apucat să auziți despre ”fabrica de premixuri” de la Iași.

http://www.e-uri.ro/fabrica-de-e-uri-cum-se-face-mancare-din-prafuri-si-apa/

Dați și familiei dv materialele informative pe care le colectăm noi pentru lecții. Chiar dacă fiecare om este suveran peste propriile decizii – INFORMAREA este vitală pentru supraviețuire în zilele prezente.

Am învățat și ”repetat” o viață despre ”pâinea noastră cea de toate zilele”.
Acest mit este un fals uriaș.

Cerealele NU sunt alimente pentru ființa umană.

Nu au fost niciodată – se pare că a existat o imensă schimbare în polarizarea căutării hranei în momentul în care oamenii au migrat dinspre tropice (unde fructele se găsesc din abundență tot timpul anului) spre zonele mai nordice și reci – și atunci cerealele au ”intrat în scenă” - aducând cu ele ”lăcomia” hranei preparate termic, foametea, războiul, munca pământului cu sudoare și chin, transformarea ființei umane în ”sclava cerealelor”.

Nu noi manipulăm plantele.
David Attenbourough – celebrul naturalist englez, autorul filmelor BBC despre ”Viața secretă a

plantelor" - spune că ***plantele sunt stăpânele acestei planete***. Că ele au existat aici dinaintea oamenilor și că ele au "visat" și "creat" animalele și oamenii – pentru a le ajuta în supraviețuire și diseminare. Și unele plante au reușit "să se impună" în viața oamenilor și să le modifice complet modul de viață, structura fizică și destinul – transformându-i în "sclavi".
Cerealele (în specal grâul, orezul și porumbul), strugurii (vița de vie), măslinii, unele vegetale (precum cafeaua, tutunul și multe solanacee – tomatele, cartofii, ardeii – inclusiv cei iuți și plantele psihotrope – cola, guarana, mate, canepa, macul, alte ierburi) – sunt printre cele mai "de succes" stăpânitoare ale rasei umane.

Arborii au rămas în "planul doi" în ceea ce privește imixtiunea în viețile oamenilor – pentru că energetica lor are o altă "viteză" și frecvență de dezvoltare decât cea umană. Arborii fructiferi au fost ceva mai insistenți – merii în special, dar în ultimul timp, bananierii sau portocalii, citricele în general – au devenit "foarte insistenți" în intervenția în "economia" umană.

David Attenborough spune că cerealele sunt "ierburi" - precum pirul, troscotul și alte "buruieni" pe care ne "chinuim" să le îndepărtăm din grădini. Doar că oferă semințele lor în cantitate mare oamenilor și îi determină să le ajute să se multiplice enorm, în dauna celorlalte specii. Oamenii au tăiat păduri întregi de arbori pentru a cultiva grâu, orez sau porumb. Cerealele au fost mult mai "persuasive" în imixtiunea lor în viața umană decât arborii fructiferi.
La fel ca și vița de vie!

Există o interacțiune foarte interesantă între cereale și oameni, la fel cum există între tutun și oameni, cafea și oameni, vița de vie și oameni, sau substanțele tip droguri și oameni. Vedem ființele umane acționând de parcă ar fi "posedate" de energetica acelor plante.
Dacă ne dăm un pas mai spate – înțelegem multe dintre aspectele acestei interacțiuni, inclusiv "dependența de pâine".

Toate grânele – cerealele – au în structură substanțe tip opiod (cu acțiune tip "drog" asupra creierului – care stimulează centrii plăcerii). În plus, substanțele tip opiod (ca și macul – din care se fabrică Opiul) stimulează apetitul și vrei "mai mult" din ceea ce tocmai ai gustat. Nu te mai poți opri, nu tem mai mulțumești cu ceea ce ai – vrei mai mult și mai mult.

http://www.centrulnatura.ro/otravile-albe-nou/

Consumul de pâine generează și întreține pofta de pâine (vă mai uimește faptul că este încă o altă reacție biochimică – care ne influențează major comportamentul?)

Cine a avut experiența statului lângă un cuptor din care s-a scos pâine proaspătă sau plăcinte proaspăt făcute – știe că nu are nici o șansă să reziste "chemării" opiaceelor degajate în aer (prin arome) în procesul de gătire. Odată ce ai mirosit pâinea proaspăt coaptă (și ai deja în "baza de date" a corpului fizic amintirea gustului ei) atracția este IREZISTIBILĂ.
Am văzut-o la copii de 2 ani care devin "addicted" de pâine (o mănâncă cu două mâini și două guri), dar și la adulți care "nu pot" fără pâinea zilnică (Robert Morse mărturisește în multe dintre video-urile sale propria lui "dependență" de făinos – de pâine și prăjiturele).

Nu este o problemă de "voință" sau de "rezistență" - să mănânci sau să nu mănânci pâine (sau să bei cafea, ori ceai, ori alcool sau să fumezi) – ci este o problemă biochimică.
Se inițializează în organism reacții – care ulterior – se "cer" întreținute. Ca și cum "am umbla" continuu "drogați" - cu mâncarea, băutura și plantele pe care le consumăm.

În acest fel – plantele, ierburile în special, "ne leagă" de energia lor – care este energia pământului, energia "vibrațională" joasă a planului material.

5) *leguminoasele* – din care fac parte fasolea, mazărea, soia, năutul și lintea, precum și toate produsele din ele – sunt alte surse de proteine vegetale, amidon și implicit acidoză.

În dieta de detoxifiere, sunt acceptate la masa de seară timp de 2-3 seri pe săptămână, dar FĂRĂ a se combina cu grânele sau produsele din grâne sau cu cartofi. Combinația leguminoase – cartofi – sau leguminoase – grâne (”celebra” combinație fasole cu orez a bucătăriei sud-americane, sau humus din năut pe lipie, din bucătăria arabă) îngreunează foarte tare digestia, produce fermentație (proteinele și grânele cu glucide stau prea multe ore în stomac și trec greu în restul tubului digestiv) și declanșează o acidoză de durată de 3 până la 5 zile și mai mult (asemănătoare cu cea de la consumul de pește – fructe de mare).

Inclusiv ”vlăstarii” (germenii) din fasole, mazăre sau linte – au efectul tip acidoză al leguminoaselor. De aceea pot fi consumați, în dieta de ”tranziție” de 1-2 ori pe săptămână, în salate.
Leguminoasele sunt vegetalele cele mai ușor de cultivat și printre cele mai productive – semințele mari germinează rapid și plantele cresc repede. Fasolea și mazărea au suferit puține modificări față de forma lor ancestrală. Soia și arahidele sunt leguminoase, dar spre deosebire de celelalte din această categorie, ele depozitează ulei în loc de amidon. Arahidele (alunele de pământ) nu sunt alimente obișnuite în România – dar untul de arahide este un aliment mult folosit în dieta americanilor și altor popoare. Leguminoasele (plantele cu păstăi) sunt fixatoare de azot, pe care îl pot asimila direct din aer (toate plantele/alimentele cu conținut crescut de azot produc în corp ACIZI).

O mențiune despre soia – pe care unii naturiști și vegetarieni o slăvesc (dacă citiți părerile dr. Laza sau ale Cristelei Georgescu - http://www.cristelageorgescu.ro/) iar alți specialiști în detoxifiere, precum Robert Morse spun că este o vegetală inferioară, improprie consumului uman. Aveți nevoie de o experiență personală, atât cu soia, cât și cu produsele de soia.
După circa 7 ani de dietă macrobiotică, în care soia a fost o componentă importantă aproape zilnică în dieta mea (de la supa miso – din soia fermentată, până la sosurile de soia pentru gătit la wok și tofu – brânza de soia – preparată în zeci de feluri – sau lapte de soia făcut în casă, ”șnițele”, pateuri și fulgi de soia adăugați în zeci de preparate) – eu vă pot prezenta doar propria mea experiență cu soia – și ce am învățat eu din ea.

Soia și fasolea sunt considerate ”carnea săracului” - și sunt, ca toate plantele din familia leguminoase - TOXICE pentru om – dar prin preparări laborioase – pot fi făcute ”comestibile”.
O altă plantă din familia Leguminoase – salcâmul – este o plantă în totalitate toxică pentru om, cu excepția florilor în periada de înflorire.

Leguminoasele sunt toxice – de aceea NU POT FI CONSUMATE CRUDE.
Chiar și după consumul de leguminoase gătite – în perioada macrobiotică – problemele care apăreau frecvent erau durerile intestinale, cârceii și crampele musculare (pentru mine, semn de acidoză limfatică evidentă), stare de somnolență, lipsă de concentrare și confuzie mentală – ore bune după consum de orice fel de produs cu soia/fasole și/sau năut/linte/mazăre.

Gazele și durerile intestinale au fost permanente în perioada macrobioticii și se accentuau clar după consum de produse din soia. Tot în această perioadă, au apărut primele infecții urinare ”regulate” (urinări frecvent, usturimi la urinare), precum și s-au intensificat și extins micozele (la nivelul pielii, dar și mucoaselor – Candida și nu numai).

La un moment dat – gustul de soia – de lapte de soia cald – sau de tofu a devenit dezgustător (mirosul a fost de la început grețos, dar am trecut de el și am tot consumat produsele). Treptat, corpul a început să respingă orice din soia – inclusiv sosurile sărate de soia, care produc retenție de apă în organism, pleoape umflate zile întregi și tulburări de somn (cu dureri de spate).

În timpul macrobioticii, către finalul perioadei de 7 ani de dietă – am redus/scos aproape complet soia și am rămas pe consum de năut/fasole/mazăre ocazional linte – deși DE FIECARE DATĂ după consumul de leguminoase apăreau durerile intestinale, balonarea, usturimile la urinare, confuzia mentală și uneori, mâncărimi ale pielii și mucoaselor. Era evidentă ”relația” - dar continuam consumul, pentru că ”așa scria la carte”!

Când am citit opinia lui Robert Morse despre ”soia – leguminoasă de categorie inferioară, folosită pentru hrana animalelor, niciodată a omului” - am ”rezonat” imediat cu ea, pentru că întreaga mea experiență a fost exact în acest sens. Treptat – corpul meu a respins din ce în ce mai tare totul legat de soia și produsele din soia – apărând o aversiune marcată la miros, gust și textură.
În plus, cunoșteam toate ”manipulările genetice” ale plantelor, soia fiind una dintre ”cliente” - dar nu aceasta a fost cauza respingerii sale – ci reacția fizică evidentă a corpului.

Ocazional – îmi reamintesc gustul plăcut de la o mâncare de mazăre, o supă de linte, un humus de năut sau niște boabe de fasole puse în salată. Dar reacția fizică de suferință fizică a organismului durează 3-4 uneori chiar 5 zile, după un consum moderat din oricare de mai sus.

6) *Semințele, alunele, nucile* – sunt mari creatoare de acidoză

Toate semințele plantelor conțin în ele potențialul de a crea o plantă în întregime – ele reprezintă întreaga plantă ”concentrată” într-un spațiu foarte mic.
Caracteristic semințelor plantelor sunt substanțele inhibitoare ale germinării (sămânța așteaptă să ajungă într-un mediu favorabil – la întuneric și umezeală – pentru a putea începe dezvoltarea). Aceste substanțe sunt foarte agresive pentru intestinele umane, mai ales în cantitate mare. De aceea, înainte de consumare, semințele și nucile trebuie înmuiate câteva ore bune, pentru a dezactiva acești inhibitori ai germinării (statul semințelor în gură și înmuierea cu salivă câteva secunde nu este suficientă).

Prăjirea nucilor, alunelor, semințelor – adică prelucrarea lor termică – modifică structura lor și intensifică acidoza produsă de consumul lor.
Folosirea în cantitate prea mare a acestor semințe, nuci, alune – înseamnă introducerea în organism a unor cantități prea mari de grăsimi, proteine și fibre compactate. Intestinele și mai ales, sistemul limfatic, sunt foarte încărcate, după consumul de nuci și semințe.

Câteva nuci sau semințe ocazional, pot avea efecte temporar tonifiante.
Semințele mici – tip in, susan, chia și cânepă, în forma neprelucrată termic, pot fi adăugate la salate de fructe, de legume sau blend-uri – ocazional (nu ca și regulă, nu mereu).

Semințele mari – tip floarea soarelui, dovleac, fistic – pot fi consumate doar de cei care au ficatul funcțional și intestinul fără placă mucoidă (mai există astfel de persoane printre adulți?).
Nucile de caju – NU sunt crude – pentru că procesul scoaterii lor din coajă este un proces de prelucrare termic (altfel nu se prea poate).

Nucile și alunele – sunt utile pentru cei aflați în detoxifiere – doar atunci când le ”poftește” și cere corpul (dar este nevoie să funcționeze semnalele de ”foame” vs semnale de ”poftă”).
Se poate foarte bine să nu se consume deloc semințe, nuci și alune. Fără nici o problemă, luni de zile. Dacă vă uitați cât de greu sunt de cules și mâncat ca atare, din natură (trebuie să le spargi și procesul durează), și cât de ușor sunt de cules în modul ”puturos” din magazin (luat o pungă întreagă de semințe decojite) – atunci realizați că modul în care ne alimentăm este complet defectuos.

Dacă le puteți evita – evitați-le în dietă.
Dacă le doriți adăugate – faceți-o – dar cu măsură și multă precauție.

Știind că sunt creatoare de acidoză destul de importante. Și că blochează sistemul limfatic, circulația de ”canalizare” a corpului, utilizată în procesul de detoxifiere.

7) Plantele tip ”drog”

Reprezintă o categorie separată de creatori de acidoză – întrucât aceste plante nici măcar nu au caracteristici tip ”aliment” - ci pur și simplu sunt legate de ritualuri religioase, de socializare și de ”dependența” imensă pe care o dă consumul lor.

Din ce am învățat în primele module – știm că aceste plante susțin suprarenalele și întregul sistem endocrin, stimulează existența unei stări de bine, de prezență, sau dimpotrivă, permit percepției umane să asambleze și alte nivele de realitate decât cea curentă – și-i deschid porțile către ”aventură”, dincolo de rutina planului tridimensional.

Cafeaua, cacaoa, ceaiul negru, alb sau verde, planta de mate, guarana – sunt plante ce conțin ca ingrediente active metil-xantina, cafeina și/sau teobromina – iar efectele acestora asupra organismului sunt amfetamin-like (asemănătoare cu amfetamina). De aceea – sunt considerate ”substanțe stimulante” sau ”psihotonice”.

Cafeaua – Coffea arabica sau Coffea canephora (robusta) – este o plantă de la care folosim SEMINȚELE = boabele de cafea. Persoanele care au nevoie de stimulente sunt persoane active, workaholice, care mereu au nevoie să facă ceva, care se epuizează continuu, într-o fugă permanentă de prezent, și o goană spre un viitor iluzoriu (caută suplimente de energie și când o capătă, o risipesc apoi prostește, dăruind-o cui nu trebuie!).

Băuturile energizante cu Guarana sau Mate – produc tahicardie, tremurături și lipsa somnului
Massimo Mangialavori – un homeopat italian faimos – listează ”temele” remediilor homeopatice fabricate din droguri – care sunt exact ”temele” persoanelor ce au nevoie de aceste substanțe:

- suprasensibilitate – la toate impresiile exterioare, la orice le produce durere și suferință, nevoie de a fugi și a scăpa de tot ceea ce îi forțează să se confrunte cu propriile emoții / temeri
- supra-excitare – palpitații, transpirații, stare de agitație interioară
- hiperactivitate – eforturi eficiente, cu rezultate – fac multe, obțin multe (a fi workaholic este o strategie clară de a evita depresia profundă ce rezultă din această supra-activitate) – când nu mai au posibilitatea să fie activi, își pierd dorința de a mai trăi
- insomnia, tulburările de somn – datorită folosirii compulsive a creierului
- atacuri de panică - ”am obținut atâtea, am reușit atâtea în viață mea, și tocmai acum nu mai sunt în stare!”
- epuizare completă – acești oameni se decompensează în jurul vârstei de 40-45 ani – dar nu le trece prin cap să facă o pauză. Chiar ideea de a nu mai munci este de neconceput. Când sunt foarte epuizați, se forțează cu ”stimulente”
- dependență/addicție – când sunt epuizați, ingestia mâncării (acide!) nu le mai dă destulă energie – de aceea au nevoie de ceva ”în plus” - cafea (până la 10 cești pe zi), băuturi energizante, ceaiuri, țigări etc etc – se abandonează complet puterii plantelor energizante
- dureri de cap – senzație de plenitudine (stagnare limfatică în zona capului! - suprarenale epuizate!) - senzație de ”prea mult” - prea multe gânduri, ca un motor care nu se mai oprește Nu-și permit nici un fel de relaxare – dar durerea de cap îi forțează, uneori (este o scuză ”acceptabilă” social să mai ia câte o pauză).
- senzație de somnolență, slăbiciune a minții și dificultăți de gândire, atenție, memorie, concentrare, starea de ”ceață mentală” - greu de acceptat de acești oameni foarte inteligenți, super-creativi și de succes - ”o să înebunesc, îmi pierd mințile!”
- frilozitate – apar frisoane – însoțite de dureri articulare și alte suferințe (stagnarea limfatică

devine sistemică)

Așadar – consumul de ”droguri” stimulante este un ”normal” al persoanelor cu epuizare de suprarenale și stagnare limfatică sistemică, cu acidoză generalizată și sistemul endocrin/urinar în dezechilibru. Ne regăsim mulți dintre noi în tabloul de mai sus.

Să vă mai prezint câteva ”teme” ale diferitelor alte substanțe stimulante folosite frecvent în consumul zilnic al ființelor umane (noțiunile homeopate vă vor face o idee generală despre efectul substanței asupra corpului fizic și emoțiilor).

Cola nitida (nucile de Kola) – instensifică senzația de aroganță și imagine de sine exagerată. Coca cola conținea în rețeta inițială cantități mici de cocaină.

Thea (Camelia) chinensis (ceaiul chinezesc) – pasiune rece, lipsită de simțire – persoane foarte inteligente, care încearcă să înțeleagă lumea afectivă cu ajutorul minții

Theobroma cacaoa – ciocolata – căutare ambițioasă a sensului vieții și vulnerabilitate emoțională
Ingredientele active din ciocolată: cafeina, teobromina (alcaloid) cu efect stimulant asupra inimii, fenil-etil-amina – substanță produsă de creier când persoana iubește. Teobromina din ciocolată poate fi fatală pentru pisici, câini și cai, întrucât este metabolizată foarte lent.
Tabloul ”homeopat” al ciocolatei conține următoarele trăsături:

- disperat să fie iubit, tânjește după iubire și este disperat că nu mai apare; relații multe, superficiale, vulnerabilitate emoțională, senzație că este străin în propria casă, aversiune față de propria familie; indicat în situații de separare prea devreme între mamă și copil, atunci când alăptarea s-a oprit prea devereme.

Piper nigrum, Piper metistycum (piperul) – nevoia de ”condimentare” a vieții, pentru că este prea multă plictiseală și rutină, dorința de a se distra și de a se simți bine

Nicotiana tabacum (tutunul) – alcaloidul nicotină este un drog și o puternică neurotoxină, cu efect stimulator asupra receptorilor acetilcolinergici din sistemul nervos parasimpatic (cel opus sistemului nevos simpatic – care produce acțiunea și activitatea). Așadar – efectul este de detașare interioară, calm și îmbunătățirea abilitățile psiho-motorii, pentru o anumită perioadă de timp. Tutunul este planta cea mai legată de legăturile sociale ale oamenilor (fumatul are loc în școli, închisori, spitale, în familie, la petreceri, când oamenii ” se plictisesc” împreună).

Alcoolul – și băuturile alcoolice berea, vinul, tăriile – au efect tip stimulare inițial, relaxare la mijloc de doză și excitare/epuizare în intoxicația avansată.

Interacțiunea cu nici una din aceste substanțe nu stă sub controlul conștienței umane.
Contactul acestor substanțe cu corpul fizic declanșează reacții biochimice – care modifică comportamentul în conformitate cu ”memoria” organismului și controlul voluntar dispare complet. Dacă începi să consumi oricare din aceste substanțe – nu te mai poți opri să le dorești iar și iar și iar și iar.

Este interesant că oamenii devin foarte ușor dependenți de multe substanțe cu rol de stimulare sau de relaxare – pentru că deja sunt ”drogați” cu alte alimente acide, pe care le consumă zilnic. Este foarte ușor ca peste un drog, să se suprapună încă unul și încă unul. Este același mecanism.

Între creatorii de acidoză cei mai importanți aș nominaliza la finalul lecției și ”*alimentele chimice*” - care sunt alimente ce nu există în Natură, dar au fost ”inventate” de oameni și transformate într-o industrie multimilionară.

Aici intră ”*margarina*” - http://www.foodart.ro/articole/unt-vs-margarina/

Tot aici regăsim ”*zahărul alb*”- http://www.slabire-sanatate.ro/articole/zaharul.php
și dulciurile, de la gumă de mestecat și drajeuri pline de culori ”necomestibile”, până la toate combinațiile extravagante numite ”alimente pentru copii”:

Să nu uităm de apa din *ambalajele de plastic* – care este demonstrată a avea un efect estrogenic (”feminizează” consumatorii) – atenție domnilor și băieților, evitați la maxim apa din sticlele de plastic, dacă vreți să vă păstrați masculinitatea. De preferat apa de la robinet, cu sau fără filtru, sau apă în recipiente de sticlă.

http://www.drpro.ro/2010/07/pericol-apa-imbuteliata-in-sticle-de-plastic/

http://www.infocs.ro/apa-imbuteliata-in-sticle-de-plastic-cea-mai-proasta-alegere/

Atenție și la toate mâncărurile în pungi sau caserole de plastic – la orice mâncăruri ce vin în contact cu folii de plastic și apoi intră în organism. Apare aceeași reacție tip estrogen-like (înseamnă creștere în greutate, mărirea sânilor, confuzie mentală, bufeuri – seamănă cu sindromul premenstrual la femeie, cu retenția de apă și toată starea emoțională interesantă – doar că apare la bărbați!).

Și tot aici amintesc toate E-urile – care sunt substanțe chimice adăugate alimentelor – pentru a le conferi culoare, aromă, structură și rezistență în timp.

http://www.csid.ro/health/sanatate/totul-despre-e-uri-2780289/

http://www.e-uri.ro/

În încheierea lecției amintesc despre *miere* și produsele stupului de albine (polen, păstură, lăptișor de matcă etc) care au o reacție tip acid în organism, fiind foarte bogate în proteine. În cantitate mică, mierea poate fi folosită în dieta de detoxifiere – ocazional. Toate alimentele care provin din regnul animal, că vorbim despre insecte, scoici, moluște, pești, păsări sau mamifere, cu derivatele lor, lapte și ouă – sunt creatoare de aciditate.

Există undeva în Asia un loc numit ”templul tigrilor” - care nu este decât un parc natural unde sunt ținuți tigri într-o aparență de libertate, dar este o captivitate ”mascată”. Tigrii sunt crescuți de mici acolo, sunt hrăniți cu carne de pui fiartă și sedați continuu, astfel încât dormitează mai toată ziua. În această stare, ei sunt ”folosiți” pentru a se fotografia (pe bani mulți) cu sutele și miile de turiști care vin să vadă ”minunea”.

Cu ajutorul hranei acide, a alimentelor tip acid – se poate controla comportamentul tuturor viețuitoarelor de pe Pământ.

Putem să facem tigrii să uite că sunt animale maiestuoase și puternice, și să-i transformăm în păpuși cu care ne putem fotografia (am trăit asta direct, la Tempul tigrilor).
Putem să facem câinii lupi să se comporte ca niște pisici speriate și să uite că sunt ”lupi” - animale aflate în vârful ierarhiei animalelor (am văzut asta la câinele nostru lup, un animal splendid și uriaș, care se teme de pisicile ce trec prin grădină).

Putem să facem caii și elefanții – să uite de instinctul de supraviețuire și să însoțească oamenii în bătălii stupide și ocupații înjositoare (am văzut asta la toți stăpânii de animale, de cai, vite, elefanți).

Îi facem pe oameni să uite complet cine sunt – CE sunt cu adevărat – și să trăiască într-o stare de ”drogare” permanentă – fără a realiza, o viață întreagă, zeci de ani – ce potențial are ființa lor. Și tot ca și drogații – reacționează extrem de agresiv la oprirea drogurilor (la începutul procesului).

Scriind această parte a doua a lecției despre alimentele creatoare de acidoză am avut REVELAȚIA stării de ”drogare” continuă în care trăim cu toții.

Ni se impun reguli de alimentație (tip ”micul dejun este masa cea mai importantă a zilei” sau ”trebuie 3 mese pe zi” și altele asemenea) pentru a se asigura consumul zilnic de hrană și menținerea permanentă a dozelor de drog, care să controleze ființa umană.

Hrana creatoare de acidoză (majoritară) pe care o consumăm – ne ține ”drogați” și ”sedați” într-o existență limitată.

În care acceptăm tot ceea ce ni se spune, ani de zile, fără să punem la îndoială validitatea spuselor ”autorităților” în domeniu - părinților și profesorilor.
Precum tigrii din templul tigrilor, părinții ”dresați” și ”sedați” cresc pui la fel de sedați și dresați.

De aceea și avem atâtea dificultăți fizice/biochimice/fiziologice evidente cu schimbarea hranei, de la gătit, către crud. Pe lângă starea de acidoză marcată a intestinelor, sistemului limfatic și dezechilibrelor sistemului endocrin, ne confruntăm și cu marcata dependență de ”drogul” mâncării gătite / gusturilor familiare.

Vorbeam la începutul lecției noastre despre acidoza minților care ne face să pasăm responsabilitatea vieții noastre în exterior. Suntem cu toții precum frumoșii tigri din imagine - ”drogați” și ”adormiți” de acidoza hranei gătite și acceptând vieți de marionetă.

Detoxifierea ne va îndepărta acidoza de pe creier, de pe ochi și de pe viziune.
Cum se vede lumea/realitatea/adevărul prin ochi curați și corp lipsit de acidoză?

LECŢIA 19 - DIETA – DISCUŢIE DESPRE ALIMENTELE CREATOARE DE ALCALINITATE

Motto: *”Fericirea este o condiție imaginară atribuită de adulți copiilor și de copii, adulților. Acest lucru însă nu ne oprește (și nici nu ar trebui) să încercăm să fim mai fericiți. Și acest lucru nu înseamnă că fericirea ar trebui să ne fie singurul scop”*.
Alfie Kohn – Parenting necondiționat

Pentru cei care au drept obiectiv dobândirea stării de sănătate fizică, de detașare emoțională și deschidere mentală, parte de *alcalinitate* din alimentație (și din viață) reprezintă instrumentul către atingerea stării de bine dezirabile (și a fericirii care însoțește această stare).

Am discutat în primele lecții ale Modului despre alimentele care creează starea de acidoză limfatică / metabolică.
Ele reprezintă ”dieta” normală a majorității oamenilor și reprezintă exact alimentele de care avem nevoie să ”ne ferim” și pe care să învățăm să le refuzăm ca alimente.

Cei care aleg modul de alimentație fără preparare termică – dar în varianta echilibrată (cu conținut crescut de fructe) spun că după o perioadă de timp (care este variabilă, la fiecare persoană) – corpul ajunge să nu mai aibă nici o poftă de ”vechile alimente”.
Mirosurile ”familiare” de prăjit, fript, copt devin extrem de neplăcute, chiar declanșează greață corpului fizic.
Iar celulele corpului încep să ”poftească” doar fructe dulci și zemoase, sau cremoase și consistente (pe globul nostru există SUTE categorii de fructe și legume, de consistențe și gusturi variante, lăsate de Creator pentru hrănirea copiilor săi).
Se „rescrie” memoria celulelor - și se re-calibrează reacțiile biochimice din interiorul celulelor corpului (de aceea este nevoie de TIMP, pentru a putea să se ”șteargă” vechile amintiri și a se putea ”imprima” noi amintiri).

Alimentele creatoare de alcalinitate sunt:
1) fructele – toate categoriile de fructe
2) legume și vegetale crude, neprelucrate termic

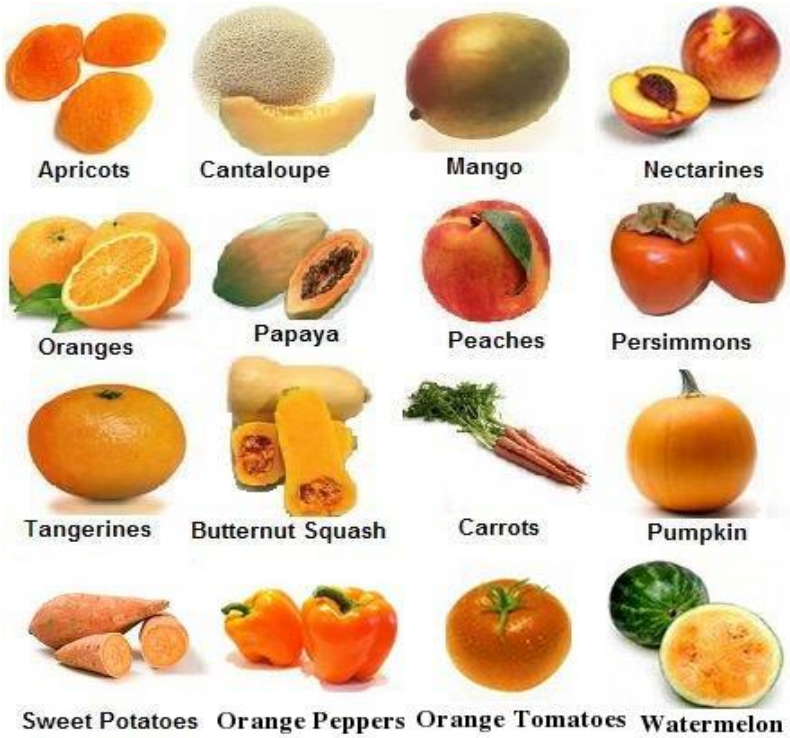
Și putem adăuga și mici cantități de nuci, semințe, alune crude, neprelucrate termic, precum și vlăstari (germeni) din diferite semințe.

Toate alimentele care pot fi culese și consumate CA ATARE, fără a distruge și fără a prejudicia plantele, fără a ”ucide” o altă ființă (indiferent că este un vegetal sau un animal) - reprezintă ALIMENTELE pe care ființa umană DIVINĂ, dotată cu compasiune și iubire față de viață - le poate consuma fără probleme.
(veți descoperi, în decursul detoxifierii, prin experiențe personale - CARE ALIMENTE VII sunt cel mai bine primite de corpul omenesc).

Fructele arborilor reprezintă ALIMENTELE DIVINE dăruite oamenilor. Aceștia au brațe și picioare special proiectate să se cațăre în arbori, să culeagă, să decojească sau să desfacă fructele și să le consume.

Alimentele creatoare de alcalinitate sunt DARURILE NATURII sub forma multicoloră a tuturor zecilor și sutelor de fructe și legume – care pot fi combinate în sute și mii de modalități – pentru a ne hrăni cu adevărat organismul viu.

Natura ne dăruiește culorile și aromele sale în fiecare anotimp, pentru că Divinul a ”experimentat” deja cele mai bune combinații de minerale și vitamine benefice pentru corpurile noastre. În fructele sale coapte există combinația optimă de nutrienți și fluide pentru ființa umană.



Că vorbim despre anti-oxidanți sau despre flavonoide – substanțe importante atât în imunitatea corpului, cât și în prevenția îmbătrânirii – este un singur loc în care vom găsi echilibrul optim între dieritele substanțe necesare omului – în fructele Naturii.

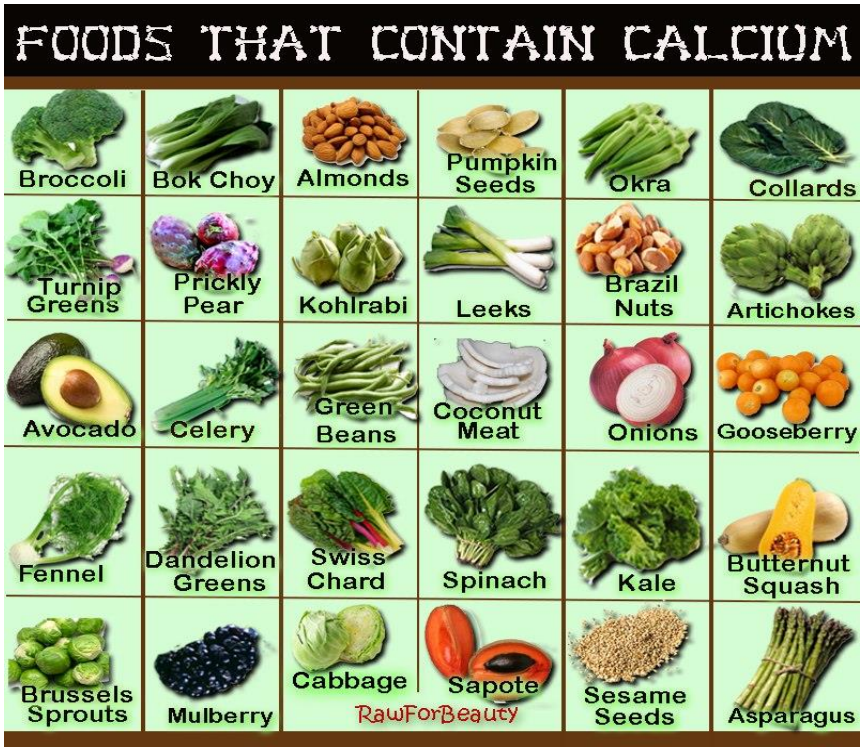
În paleta de culori fără egal a Naturii, regăsim carbohidrații, alături de aminoacizi, alături de acizi grași esențiali, minerale și vitamine, precum și enzime vii și alți factori vitali pentru menținerea sănătății. Produsele naturii, fructele și legumele – sunt hrana veritabilă pentru organismul omenesc, în special în forma crudă, nepreparată termic.

Curcubeul cerului se regăsește în toate fructele Naturii și ajunge în acest fel în celulele corpului

nostru, pe care le ”umplu” de viață.

Am început această lecție cu ”un poem” dedicat culorilor Naturii – întrucât alimentele creatoare de alcalinitate te inspiră să devii poet și să apreciezi cu ochi de artist desăvârșirea Creației.

Și în finalul acestei prezentări interesante, pe care am preluat-o de pe Internet – vă ofer o listă cu alimente bogate în calciu, de mult ajutor celor care își pun întrebarea ”ce se fac” fără calciul oferit de lactate (care am aflat că nu reprezintă sursa unui calciu asimilabil pentru corpul omenesc), dar prejudecata și ”fixitatea” teoriei a fost mult timp avansată în public – așa că avem nevoie de informații repetate pentru a o ”dezrădăcina”.



FRUCTELE

Sunt produsele cel mai ușor digerabile de către tubul digestiv omenesc.
Au o structură simplă, sunt bogată în fibre și zemoase (sau cremoase, depinde de consistență), conțin nutrienți concentrați în formă simplă și ușor asimilabilă pentru om.

Robert Morse și alți promotori ai dietei prin detoxifiere susțin că ființa umană este ”fructariană”, întrucât tubul digestiv al acesteia nu seamănă nici cu cel al ierbivorelor (4 stomace și intestin subțire foarte lung), nici cu cel al carnivorelor (secreții acide intense în stomac și intestin foarte scurt) și nici cu cel al omnivorelor (câini, arici, urși etc).

Noi și primatele (maimuțele) – cu structură biologică asemănătoare – se pare că avem o structură organică ce funcționează preponderent cu fructe.

Experiența tuturor tipurilor de dietă de detoxifiere a arătat că FRUCTELE sunt singurele alimente care realizează detoxifierea, întrucât fac drenaj limfatic important.
Pentru că limfa este un fluid grăsos, bogat în grăsimi – nu poate fi curățată (drenată) cu ajutorul apei. Degeaba toată lumea se chinuie / străduie să consume cât mai multă apă – pentru că așa ni se spune peste tot – vom încărca inutil rinichii, iar sistemul limfatic nu poate fi ”curățat” cu apă.

Când aveți pete de grăsime pe aragaz sau în bucătărie, nu le veți curăța cu apă.
Puteți încerca – însă veți avea surpriza să nu reușiți să o faceți.

Apa și grăsimea NU SUNT MISCIBILE – nu se amestecă, nu reacționează.
(Apa nu poate curăța spațiile intestițiale (dintre celule) unde se află limfa stagnantă cu reziduuri acide. Poate curăța doar sângele – dar ce facem cu restul de limfă stagnantă?)
Și atunci veți folosi o substanță cu structură de hidrocarbură, pentru a dizolva grăsimea (toți derivații petrolieri au structură tip hidrocarbură – și reacționează cu grăsimile, dizolvându-le și îndepărtându-le).

În Natură – avem o structură asemănătoare în CARBOHIDRAȚII din fructe (hidro-carburile și carbo-hidrații sunt structuri biochimic foarte asemănătoare – și ambele categorii sunt folosite ca și ”combustibili” de către ființa umană – hidrocarburile = benzină, petrol, gaz etc sunt combustibilii caselor și mașinilor noastre iar carbohidrații = fructoza, glucoza, galactoza și amidonul – sunt combustibilii ființei umane).

Fructele sunt bogate în fructoză – (unele au și glucoză) – carbohidrați simpli, ușor asimilabili și prelucrați de organismul omenesc – care reacționează rapid asupra sistemului limfatic. Fructele au și acizi organici și uleiuri esențiale, cu structură terpenică (asemănătoare hidrocarburilor petroliere). Acțiunea la nivelul corpului a sucului de fructe este foarte asemănătoare cu cea a produselor de curățenie (de origine petrolieră) pe care le folosim în bucătărie și baie, pentru a curăța depunerile dificil de îndepărtat.

Efectul ”astringent” - de mișcare a limfei stagnante – se datorează nu numai carbohidraților, ci și celorlalte substanțe importante din structura fructelor – precum flavonoidele (din care face parte vitamina C), antocianii, terpene și mineralelor, mai ales K (potasiul). Combinația acestor substanțe în structura unică a fructelor este cea care le oferă acestora ”puterea de decantare” asupra sistemului limfatic – și abilitatea de echilibrare a acidozei limfatice excesive din corpul nostru – prin bogăția de minerale pe care le furnizează – permițând reacții de neutralizare la nivel metabolic și celular.

Bogăția fructelor în cabrohidrați simpli (fructoza), potasiul (K) și apă (biologic vie) – permite acestora să ajungă rapid la nivelul celulelor, să pătrundă în fiecare celulă și să inițieze procesul de eliminare din celulă, la exterior, a reziduurilor acumulate (vă amintiți de la Modulul 2, lecția de biochimie – cum K – potasiul, ieșea DIN celulă la exterior – în procesul de „dăruire”).
Exact același lucru fac fructele pentru celulele noastre - ”dăruiesc” din abundență tot ce au nevoie acestea pentru a-și face ”curățenia” interioară.
Fructele stimulează eliminările DIN celulă la exterior și din sistemul limfatic, prin intermediul rinichilor, la exterior.

Când se consumă fructe, este ca și cum am ”face baie” în minerale și vitamine.
Câteodată, pentru organismele aflate în acidoză intensă, poate fi ”prea mult” - pentru că dacă încep să fie mișcate prin sistemul limfatic cantități prea mari de toxine acide – apar simptome dificile, care sperie (de la furnicături, mâncărimi și amorțeli, până la înțepături și dureri – peste tot în corp).
Dacă veți consuma sucuri de fructe – mai ales sucurile bogate în potasiu, precum sucul de pere, dar chiar și sucuri de portocale/grefe sau blenduri de banane cu pere – veți o observa o serie de reacții inițiale: la persoanele aflate în acidoză intensă, dacă se consumă o cantitate prea mare de suc / blend odată – fără a le ”mesteca” bine și a le înghiți gură cu gură – apare o stare de slăbiciune, ”de leșin”, de pierdere a puterilor, de amețeală, nevoia de a se întinde, pierderea puterilor.

Multă lume se sperie de această reacție inițială, care înseamnă o inițiere ”în forță” a procesului de detoxifiere/eliminare – în care organismul are nevoie de toată energia, pe care o ia din alte părți (în detoxifiere, nevoia de odihnă, repaus, relaxare este vitală – și dacă nu o facem ”voluntar” - o vom face ”de nevoie”, datorită stărilor de slăbiciune și lipsă de putere).
Consumați cantități mai mici de suc (preferați fructele întregi – bine mestecate) și atunci nu apare această senzație atât de intensă.

Am citit de curând pe Net multe articole în care se blamează ”cantitatea mare de zahăr din sucurile de fructe și din fructe” ca producând toate reacțiile neplăcute ce apar în timpul dietei fructariene.
Pentru că oamenii sunt obișnuiți cu jumătăți de adevăr și nimeni nu-și mai bate capul să afle ce este fals și ce este adevărat prin proprie experiență – acceptăm ca atare ce scriu TEORETIC unul sau altul – folosind în scop de manipulare jumătăți de adevăr (ne-testate practic).

Fructele NU conțin ZAHĂR.
Fructele conțin CARBOHIDRAȚI simpli, numiți fructoză și glucoză – care fac parte din categoria glucidelor (zaharurilor) dar au fiecare propriul metabolism în organism și propriile acțiuni.
Fructoza și glucoza sunt ÎNTOTDEAUNA combinate în structura fructelor cu alte substanțe, precum flavonoidele, mineralele, vitaminele, enzimele și fibrele, astfel încât acțiunea ”FRUCTULUI” ca un tot este MULT DIFERITĂ de acțiunea oricărui component al său, luat separat. Chiar și în sucul de fructe, în care nu mai avem fibre atât de multe, tot avem multe alte componente ce formează ”un fitocomplex” - un tot unitar – cu acțiune de sine stătătoare – și în nici un caz ”un zahăr” - cum se vehiculează în articole.

ZAHĂRUL de care ”se teme” lumea – este zahărul rafinat – zahărul de culoare albă – numit și sucroză, produsul chimic care nu se găsește ca atare în Natură, este separat din Natură și amestecat cu diferite produse animale sau vegetale – preparând alimente complet improprii consumului uman (dulciuri, patiserii, produse de panificație, mezeluri, conserve etc etc).

Când se consumă o dietă de detoxifiere din fructe – este necesar ca în casă să existe o abundență de fructe, să fie mereu disponibile multe varietăți de fructe – să existe mereu la îndemână, pentru orice fel de poftă sau stare de foame – MULTE fructe.

Avem nevoie să ne înconjurăm cu energia fructelor, cu aroma lor, să ne bucurăm de culorile vii ale lor, să ne simțim în continuu ca într-o livadă plină ochi de rod.
Doar așa vom reuși, treptat, să scoatem din energia corpului nostru (și din obișnuințele celulelor noastre) ”poftele” de cartofi, pâine, carne sau alte alimente cu care am fost atât de familiarizați zeci de ani.

Funcție de cantiatatea de fructoză și apă, FRUCTELE pot fi clasificate în:

1) pepeni (verzi, galbeni și papaya) – bogați în fructoză și cu multă apă – fructe foarte alcaline și zemoase

2) fructe dulci – bogate în fructoză, dar cu multă pulpă (la fel de alcaline) – bananele, curmalele, smochinele, dar și fructe exotice precum durianul, sapotele (negru, amarillo, alb, Mamey, Chico etc), cherimoya, pitaya (fructul dragonului) sau jackie fruit
3) fructe semiacide – care au atât fructoză, cât și apă – fiind mai acide în stare crudă și mai alcaline în stare coaptă – precum merele, perele, caise, piersici, nectarine, kaki (persimon), cireșe, struguri, gutui, mango, rodii - sau variantele exotice mangustani, rambutani, logoni, lychee, physalis
4) fructele acide – zemoase și bogate în substanțe tip acid – dar care pot fi și alcaline, atunci când sunt foarte coapte (sunt dulci – acrișoare) – tip citrice (lămâi, portocale, mandarine, grefe, pomelo, minole, tangerine etc), ananas, kiwi, căpșuni, prune, corcodușe, vișine
5) bacele – sau boabele – cum sunt multe fructe de pădure tip - zmeură, mure, afine, cătină, coacăze, merișoare, porumbace, păducele, măceșe, coarne etc – sunt un tip separat de fructe, de tip acid/alcalin combinat, cele mai multe – dar extrem de concentrate și bogate în nutrienți.
6) fructele ”grase” - consistente, ce oferă gustul ”savory” (sau sărat) pentru fructarieni: avocado, măslinele, pili și safou (și multe altele, pe care încă nu le-am descoperit și explorat!) și unele sapote (sapotele Mamey, cu gust de cartof dulce / dovleac și sapotele amarillo, cu gust de gălbenuș de ou!).

Am enumerat fructele frecvent întâlnite în zona noastră climatică și exoticele adesea importate și la noi, dar pentru cei care călătoresc, sau pentru cei care doresc să încerce variatele fructe exotice disponibile în supermarket-uri, mulțumită globalizării, există multiple alte varietăți de fructe create de Divin: - kiwano, granadias, maracuja (fructul pasiunii), fructe de cactus (ficodindia), tamarillo, annona, feijoa, litchi, carambola, nashi, babaco, curuba, guave, madronos, chempedak, tarap și multe multe altele.

http://www.scribd.com/doc/28314881/Fructe-exotice

http://www.lerecomand.ro/fructe-exotice-speciale-1/

Fructele uscate sunt opțiuni de consum ale fructelor, mai ales în perioada iernii, în zona noastră climatică. Curmalele, smochinele, stafidele, fructele goji, caisele și prunele uscate, poamele din mere etc sunt diferite opțiuni de a ne bucura de aromele fructelor iarna.
Atenție la fructele conservate cu sulfiți și dioxid de sulf (din magazine).
Dacă puteți – faceți-vă propriile poame și fructe uscate (acasă, eventual la un deshidrator).
Dacă nu - cumpărați doar fructe uscate de la un magazin naturist, care sunt sigur bio.
Încercați să nu consumați prea mult fructele uscate – păstrați-le doar ca alternative – pentru diversificarea gustului. Tot fructele proaspete, zemoase – sunt singurele care realizeaă procesul de detoxifiere și rehidratare pe care îl urmărim în întregul nostru demers terapeutic.

Fructele se mănâncă singure – ca atare – ca fel separat de mâncare, înainte de a consuma orice altă mâncare (dacă se mai dorește).
Fructele tranzitează tubul digestiv extrem de repede, în câteva ore. Corpul le primește și le prelucrează foarte rapid.

Un suc de fructe – se absoarbe și folosește de către organism în câteva minute.
Un fruct singur (ca în dieta ”monofruct” - în care se mănâncă un singur tip de fruct, în cantitate nelimitată) – se absoarbe și digeră în cel mult câteva ore.
Combinațiile de fructe se digeră destul de repede și ele.
Dacă veți consuma fructe oricând DUPĂ o masă de salată de vegetale crudă sau după o masă gătită – veți avea mari probleme – indiferent de intervalul pe care îl lăsați între mesele de legume și cele de fructe.

Când fructele se combină cu orice alt tip de aliment, mai ales la nivelul stomacului (zona cea mai stagnantă a tubului digestiv) se produce FERMENTAȚIE.
Principalele simptome ale procesului de fermentație – gazele, balonarea, distensia și eliminarea de scaune ”explozive” și de ”vânturi” la fel de explozive.
Dacă persoana respectivă are și o Candidoză intestinală (majoritatea celor cu acidoză limfatică o au), atunci fermentația poate fi extrem de ”agresivă” și deranjantă.

De câte ori apare un disconfort intestinal (durere, balonări, gaze, tulburări de scaun) după consumul de fructe – a apărut fermentație și trebuie evaluat consumul de fructe ce a produs-o:

1) fie fructele consumate nu au fost foarte coapte (fructele crude sunt acide)
2) fie nu au fost bine mestecate
3) fie nu au fost bine combinate între ele – și nu au fost bine ”combinate” cu alte alimente în cursul hrănirii în aceeași zi.

Aici este momentul să discutăm mai mult despre **combinarea fructelor și legumelor** în timpul dietei.

Cel mai ușor este să gândim combinarea alimentelor, în baza conținutului lor de apă.
Cele mai ”apoase” produse se consumă primele – de exemplu, pepenii, castraveții, strugurii etc întrucât se digeră foarte rapid, în aproximativ 1-2 ore. Produsele mai puțin apoase se vor consuma după aceea. Vegetalele precum salata, varza, brocolli – au nevoie de circa 3 ore pentru a fi bine digerate

O altă modalitate de a combina alimentele este să le clasificăm în grupele menționate, precum:

1) pepenii
2) fructele acide
3) fructele semiacide
4) fructele dulci
5) vegetalele

Pepenii – care sunt fructele cele mai zemoase cu putință, se mănâncă cel mai bine separat de restul, singure, fără să se combine cu alte fructe. Când se combină pepenii cu alte fructe, atunci organismul este nevoit să rețină pentru o perioadă mai lungă pepenii în stomac – și apare fermentație acidă.

Fructele acide sunt de asemenea, foarte zemoase. De cele mai multe ori, fructele acide se combină tot cu fructe din grupul lor (acide) – sau cu grupul celor moderat acide (ca merele și perele), care nu sunt chiar atât de dulci, dar sunt bune, precum și cu nectarinele și piersicile. Fructele acide se mai combină perfect cu vegetalele verzi (de exemplu, salata), sau cu legume zemoase precum castraveții Dar dacă alegeți să mâncați o salată, nu consumați niciodată un fruct acid DUPĂ salată, pentru a evita fermentația acidă în stomac (care va produce gaze).

De fapt, cel mai bine testați singuri - diferitele combinații și ascultați ce vă spune corpul. Regulile se învață cel mai bine așa. Condusul unei mașini nu se învață citind manualul de folosire - ci punând mâna pe volan și ieșind în trafic!

Fructele semiacide (merele, perele, mango, struguri, afine, cireșe) sunt fructe oarecum ”neutre” - nu prea acide, dar nici prea dulci. Ele se amestecă bine atât cu fructele acide, cât și cu cele dulci, fiind un adaos minunat la orice fel de salată de vegetale sau legume. Dacă se mănâncă împreună cu vegetale – trebuie consumate ÎNTÂI fructele, apoi vegetalele (pentru a evita durerea de stomac și gazele), întrucât digestia fructelor este mult mai rapidă decât a vegetalelor.

Uneori – și este nevoie fiecare să experimentați – fructele semiacide și acide se combină foarte bine

cu vegetalele, mai ales în dressing-uri sau unele salate (de exemplu, merele cu morcovii în suc, sau merele cu morcovii și țelina, în salate, sau roșii cu ananas și portocale, în salate).
Da – puteți combina fructe cu legume.
Testați fiecare diferite combinații – și vedeți că sunt unele chiar agreabile ca și gust, ca și efect și dezirabile pentru diversistatea alimentară.
Dar combinând fructe cu legume – opriți detoxifierea (trebuie să cunoașteți acest lucru) – doar susțineți organismul să rămână sănătos. Așa că depinde ce doriți să faceți.

Fructele dulci (bananele, curmalele, smochinele, alte fructe tropicale dulci) – au conținut scăzut de apă, și multă fructoză (multe calorii). Sunt foarte bune pentru cei care au nevoie de energie în cursul zilei. Ele nu se amestecă bine cu fructele acide – întrucât conținutul lor în apă este diferit – și este ca și cum ai amesteca uleiul și oțetul. Amestecul lor poate produce indigestie, reflux acid, gaze (fermentație acidă în stomac).

Un exemplu foarte clar de combinație proastă ar fi banane cu portocale. Dacă am face un smoothie din cele două, bananele stau sus și sucul de portocale la fundul paharului. Același lucru se va întâmpla în stomac, producând fermentație acidă și o respirație urât mirositoare. Acum depinde și de gradul de coacere al portocalelelor. Dacă sunt foarte coapte și foarte dulci, se amestecă mai bine cu bananele. ȘI depinde ce are nevoie corpul în acel moment (într-o colică biliară – combinația banană portocală poate fi EXACT ce are nevoie corpul).
Observați și reacția corpului după consumul lor.
Și acceptați toate indicațiile din prezenta listă cu titlul provizoriu. TESTAȚI.
Nu mai credeți nimic ”ca atare”.

Dacă mâncați fructe dulci (curmale) și simțiți nevoia de ceva mai ”suculent”, puteți folosi fructele moderat acide (mere, pere, struguri) care se combină bine cu cele dulci. Sau beți mai multă apă, înainte de a consuma aceste fructe foarte dulci, pentru menținerea hidratării.

Cea mai simplă modalitate de ”combinare” a fructelor și legumelor – este evaluarea reacției personale a corpului.
Vă este bine după consum – înseamnă că organismul dv a acceptat combinația propusă.
Vă este rău (fizic, emoțional, mental) după consum – înseamnă că acea combinație a produs o reacție neplăcută pentru corp.
Testați și ”construiți” o ”bază de date” tip memorie – personală – de reacții la fructe și combinații de fructe (fructe și legume). Așa încât – fiecare va avea ”propriile” informații de referință pentru viitor.
ÎNCERCAȚI TOTUL DIRECT.
Fructele și legumele se pretează la experimentări culinare directe – mai mult decât orice produse alimentare.

Atenție și la ”chimicalele” din fructe.
Majoritatea se găsesc localizate în coajă (de aceea este bine să fie decojite și îndepărtate).
În literatura ”de nutriție” s-a tot discutat despre valoarea nutritivă a cojilor – la mere, pere, roșii, struguri etc etc.
Dar intestinele în acidoză și cu placă mucoidă+++ ale majorității oamenilor se află în imposibilitate de a digera și folosi cojile bogate în celuloză ale fructelor (care declanșează tulburări intestinale frecvente). Iar pesticidele din coji fac problema și mai gravă. Așa încât – DECOJIȚI fructele înainte să le consumați – de fiecare dată.
De câte ori puteți, consumați fructe bio sau organice. Dar indiferent de sursa de fructe – CONSUMAȚI fructe, oricum sunt – decât să nu consumați deloc.

Modalitatea în care pot fi consumate fructele:

- ca atare – se decojesc și se consumă

- sub formă de sucuri (instrument necesar – storcător de sucuri prin presare – storcător melcat sau slow - juicer)
- sub formă de blend-uri (instrument necesar – un blender – de preferat cu o cuvă de sticlă)
- sub formă de salate de fructe (dar aici să fiți atenți la amestecuri și la efecul acestora asupra organismului, mai ales la câteva ore după consum)
- sub formă ”gătită” de diferite preparate (combinație fructe proaspete cu fructe dulci – de exemplu plăcinta de mere – raw-vegană sau plăcinta de dovleac raw-vegană)
-

http://www.youtube.com/watch?v=mPD3b515T84&list=PL681AD6294AEDEF2F&feature=c4-overview-vl

http://www.youtube.com/watch?v=vTIWsLhcLLU

Indiferent de modalitatea în care consumați fructele – elementul CHEIE de urmărit este STAREA ORGANISMULUI DUPĂ CONSUMUL DE FRUCTE.

Dezirabilă este STAREA DE ENERGIE, DE BINE, dinamică, putere, chef de treabă, optimism, stare de bine fizic (fără nici o problemă în corpul fizic), emoțional (bucurie, veselie) și mentală (claritate, limpezime, concentrare, atenție, prezență).

Când NU apare starea de mai sus – când intervin fie simptome fizice (ale fermentației – precum balonări, gaze, tulburări de tranzit, dureri sau alte simptome – slăbiciune, amețeală, amorțeli, furnicături, înțepături etc) – ceva este în neregulă:

- fie fructele respective nu sunt potrivite stării de moment a organismului
- fie fructele sunt crude (și intensifică acidoza deja existentă) – NU CONSUMAȚI FRUCTE CRUDE! Țineți-le în casă câteva zile înainte de consum, nu le mâncați când sunt tari și verzi, indiferent de cât de foame și poftă vă este (sfat – dacă aveți multe fructe în casă, cumpărate în diferite perioade de timp – mereu veți avea unele fructe mai coapte și altele mai crude, care pot fi mâncate peste câteva zile).
- fie ați consumat fructe DUPĂ o masă de legume (sau o masă gătită) și începe fermentația
- fie combinația de fructe nu a fost potrivită (și ați produs fermentație)
- fie cantitatea de fructe a fost nepotrivită cu nevoile de moment ale corpului (prea mult suc de fructe pentru starea de acidoză a corpului).

Prima dată când am descoperit sucul de pere, pe care îl consumăm regulat diminețile, în perioada iernii, am început cu o cantitate destul de mare (vasul mare de mai sus are un litru și ceva, iar fiecare pahar are 300 ml). La primul consum de suc de pere, cei doi membri ai familiei mele au prezentat stare de slăbiciune intensă, până la leșin, încețoșare și confuzie mentală, senzație de gol în stomac și apoi bolboroseli intense ale intestinelor, cu evacuare multiplă, explozivă, rapidă, tip

clismă, la circa o 30-40 minute după consum (ne-a cam speriat prima reacție!).

Am ”luat-o mai încet” cu sucul de pere, cu cantități mai mici și zile de pauză, corpul s-a obișnuit cu el, încetul cu încetul.
Ulterior – am descoperit faptul că de câte ori consumăm suc de pere DUPĂ o masă gătită (o masă care intensifică acidoza în corp) reapare efectul asupra tubului digestiv – dar nu mai reparare starea generală de slăbiciune, experimentată prima dată.

În perioada iernii, sucul de pere a devenit principala noastră modalitate de hidratare a dimineții – ziua începe mult mai frumos și bine după un suc de pere – și am avut ocazia să experimentăm cu diferite sortimente de pere și cu diferite gusturi și varietăți de sucuri – astfel încât ne-a venit ideea realizării unui materiale despre fructe – pentru ”cunoscătorii” fructarieni! (www.centrulnatura.ro - rubrica ”Iubim fructele”).

Principala modalitate de a neutraliza orice reacție neplăcută după consumul de fructe – este să consumați o legumă crudă sau gătită (o roșie sau o bucată de castravete sau morcov dacă veți mânca, imediat se ”neutralizează” efectul fructelor).

Veți afla că vegetalele (legumele) diferă de fructe prin conținutul crescut în Na (sodiu) – nu în K (potasiu), de aceea au și gustul mai sărat (pe care îl veți identifica cu ușurință, după ce vă veți obișnui cu alimentele crude – atât la roșii, ardei, castraveți, cât și la toate frunzele folosite în salată). De asemenea, legumele sunt mai bogate în glucoză (cele care sunt dulci, precum morcovii, sfecla, țelina, guliile, dovleceii etc) și nu au fructoză (cea care conferă gustul dulce al fructelor). Diferența de efect asupra organismului este atât de evidentă între fructe și legume, încât putem înțelege, după o perioadă de timp de experimentare și aplicare – de ce NUMAI FRUCTELE REALIZEAZĂ DETOXIFIERE.

Pentru că fructele – cu conținutul lor bogat în potasiu, carbohidrați (fructoză) și apă – STIMULEAZĂ ELIMINĂRILE DIN CELULĂ LA EXTERIOR
În timp ce legumele (vegetalele) – cu conținutul lor bogat în sodiu, glucoză și fibre (mai puțină apă, cu câteva excepții) stimulează RETENȚIA apei în spațiile inter-celulare (interstițiale).
Reamintim de la biochimie că potasiul este ÎN CELULĂ și sodiul ÎN AFARA CELULEI.
Fructele – stimulează detoxifierea și scăderea în greutate (eliminările).
Legumele – opresc detoxifierea, stimulează creșterea în greutate și mărirea masei musculare.

Ambele categorii sunt extrem de utile în dieta alcalină, fiecare în momentul potrivit al interacțiunii lor, funcție de starea organismului.

Fructele sunt ”pedala de ACCELERAȚIE” a procesului de deoxifiere.
Legumele sunt ”pedala de FRÂNĂ” a procesului de detoxifiere (și re-echilibrarea corpului, între perioadele de detoxifiere).

Să trecem încă o dată în revistă problemele care pot apare în dieta de detoxifiere după consumul de fructe – pentru a avea informații și a înțelege ce aveți de făcut:

- *tulburări digestive* – precum *arsuri gastrice*, dureri la nivelul stomacului, înțepături și reflux acid (știți că acidoza stomacului este prea mare – înseamnă că nu poate digera fructele folosite – încercați cu diferite tipuri de fructe – dacă stomacul nu acceptă nici unul – atunci începeți cu legumele dulci – morcovi, dovlecei, sfleclă. Unele organisme sunt atât de intoxicate și acide, încât pur și simplu NU ACCEPTĂ fructele, pentru că acestea declanșează eliminări prea intense. În timp, treptat, corpul ajunge să mai accepte una alta – și se pot introduce – întâi sucuri, apoi blenduri și într-un final, fructele).
- alte tulburări digestive – precum *balonări, distensie, gaze*, râgâieli, vânturi – semne ale fermentației acide (atenție la combinații! - atenție la Candida! - atenție la prezența de paraziți). Testați cu fructe simple – cu sucuri de fructe – cu blend-uri de fructe – până descoperiți care fruct – care combinație vă produce neplăcerile și evitați acea combinație/acel fruct – până se mai echilibrează corpul
- *diskinezie biliară* – dureri la nivelul fierii, ficatului, cu iradiere în spate, sau pur și simplu grețuri, vărsături, stare de frison, spate indurat și amorțit și stare de rău. Aceasta este o colică biliară veritabilă, indusă fie de consumul prea mare de fructe astringente (semi-acide și acide) fie de combinația lor cu mâncăruri gătite. Consumați multă apă cu lămâie sau blenduri care conțin citrice (descoperiți ce puteți să înghițiți – fiecare are fructele cu care se împacă mai bine) și odihniți-vă, puneți corpul în repaus și dați-i timp să-și echilibreze reacția generală.
- *scaune moi, explozive, diareice*, eliminate în cantități foarte mari (opriți consumul fructelor, consumați ceaiuri calmante, tip gălbenele, mușețel, mentă, salvie, odihniți-vă mai mult, consumați legume o perioadă și apoi reluați fructele – dar treptat, în cantitate mai mică).
- *constipație* – este neobișnuit ca cineva care consumă fructe să fie constipat, dar se întâmplă! Intestinul își blochează eliminările când are ”prea multe” de scos și nu face față. Așa încât, se poate întâmpla și această problemă – la începutul dietei cu fructe. Soluția ar fi să consumați mai multe lichide (apă simplă, apă cu lămâie, ceaiuri etc etc) sau în extremis, să vă ajutați cu o clismă, care să deblocheze ”blocajul” - și apoi să o ”luați” mai încet.
- *scădere în greutate importantă* – este experimentată de majoritatea celor aflați în detoxifierea cu fructe LA ÎNCEPUT, întrucât cea mai mare parte a țesuturilor corpului nostru sunt țesuturi acidotice – slăbite – mortăciuni – pe care corpul abia așteaptă să le îndepărteze. Dar să nu vă îngrijorați – corpul își menține echilibrul și se va opri la un moment dat, apoi continuând doar dieta cu fructe (și legume) veți începe să creșteți în greutate și țesuturile capătă o cu totul altă structură și aspect. Aceeași dietă care slăbește - ulterior vă îngrașă – de fapt, corpul își va atinge o stare de echilibru optim – cu care se simte confortabil (fără țesuturi în plus, fără ”șunci” care atârnă”, fără nimic de prisos).
- *căderea importantă a părului* – apare din același motiv – pentru că acidoza capului (care începe să se elimine, să se curățe – cu dieta de fructe) distruge foliculii piloși. Dar va cădea o parte din păr și apoi va crește păr sănătos, puternic, care în timp chiar se repigmentează (își recapătă culoarea!).
- *dificultăți de vedere* (vedere în ceață la distanță sau aproape) luni de zile. Acidoza din spatele globilor oculari este extrem de importantă, și pe măsură ce se curățâ și se drenează, apar modificări ale dioptriilor. Nu schimbați ochelarii și nu vă luați ochelari noi (decât dacă este neapărat nevoie!) – aveți răbdare ca procesul să se deruleze, multe se vor corecta pe parcurs. Vor apare și secreții intense lacrimale mai ales dimineața la trezire, sau perioade cu pleoape foarte umflate ale ochilor – toate apar și dispar. Dacă veți consuma exagerat de

multe fructe sau sucuri de fructe, suprasolicitați rinichii și vă veți trezi dimineața cu pleoapele umflate și vedere în ceață. Moderația este indicația cea mai importantă în procesul de detoxifiere.

- *uscăciunea intensă a pielii* – este produsă de eliminarea acizilor stagnanți în limfaticele pielii – sub acțiunea fructelor. Durează luni (ani) de zile până pielea se rehidratează, din profunzime către suprafață. Uscăciunea devine foarte evidentă pe picioare, pe brațe, uneori pe față sau pe corp. Pot apare multe erupții pe piele – de la bubițe tip ”coșuri” și foliculită, la alunițe sau bubițe roșii (angioame) – diferite forme de eliminări.
- *”răceli” la nivelul aparatului respirator* – cu dureri de gât, ganglioni măriți de volum, tuse cu expectorație, secreții nazale foarte colorate (verzi, gălbui, chiar cu firișoare de sânge), strănuturi, nas înfundat etc etc – episoade repetate. NU SUNT RĂCELI – sunt doar eliminări de mucus din căile respiratorii, sub acțiunea drenoare a fructelor. Continuați dieta cu fructe, consumați multe ceaiuri, odihniți-vă, faceți băi fierbinți cu apă și sare la picioare, frecții la nivelul spatelui (folosiți și pielea pentru eliminarea toxinelor) și ajutați corpul să-și facă eliminările. După astfel de episoade de ”eliminări” - starea de bine este extraordinară.
- *stare generală de rău*, de lipsă de putere, de oboseală continuă (fizică, emoțională, mentală), nevoie de a sta în pat, de a nu face nimic, nevoie de odihnă. Aceasta este starea ”reală” a corpului, ”dezvăluită” de detoxifierea cu fructe. Aflăm cu toții care sunt ”puterile” noastre reale, cât a mai rămas din energia corpului (fără ”cârjele” și susținerea hranei gătite). Luați-vă lungi perioade de odihnă. Detoxifierea NECESITĂ odihnă. Regimul cu fructe necesită odihnă. Nu puteți să alergați toată ziua și să faceți detoxifiere cu fructe – NU MAI AVEȚI ENERGIE pentru toate.

Reacțiile mai sus descrise sunt doar cele mai frecvente care apar în timpul detoxifierii cu fructe – și întâlnite la majoritatea oamenilor care au intrat pe dietă.

Apar multe alte reacții – dar indiferent ce se întâmplă după consumul de fructe:
NU UITAȚI CĂ PUTEȚI OPRI ORICE REACȚIE TIP DETOXIFIERE – CONSUMÂND MÂNCARE GĂTITĂ (PREFERAȚI LEGUME GĂTITE) și oprind consumul de fructe.

Sunt situații ale unor persoane aflate într-o stare atât de avansată de acidoză încât fructele le pot agrava până la o stare de intensă slăbiciune, cu deshidratare și decompensare.
Am cunoscut persoane care au intrat în spital datorită dietei de fructe (cu siguranță ați auzit de cazul celebru al actorului Ashton Krutcher, care juca rolul lui Steve Jobs într-un film american despre viața celebrului creator al firmei ”Apple” – și a vrut să stea o lună pe dietă fructariană, pentru ”a-și intra în rol” - doar că a trecut la fructe direct de la dieta ”standard americană” - iar agravarea pe care a făcut-o l-a băgat direct în spital.)

Am avut și eu o pacientă care pur și simplu nu a putut suporta fructele (deși inițial, câteva luni i-a fost bine) și a intrat într-o stare de epuizare a organismului, de intoleranță alimentară absolută (pancreasul ei nu mai funcționa deloc, orice mânca ieșea complet neprelucrat pe partea cealaltă în câteva ore!) încât nimic nu a mai ajutat-o. Întoarcerea la legume și evitarea completă a fructelor a fost o soluție temporară pentru ea și cazul a fost unul dintre cele mai dificile cu care m-am confruntat (fiind și eu la începutul cunoașterii mele practice despre detoxifierea cu fructe și hrana crudă).

Oamenii sunt într-o stare de acidoză atât de avansată, glandele lor endocrine și tubul lor digestiv sunt atât de slăbite – încât nu te mai miră simptomele întâlnite, bolile ciudate manifestate la vârste din ce în ce mai tinere, precum și starea de suferință emoțională și mentală – considerată ”normală” de majoritatea oamenilor.
Oamenii se roagă la Dumnezeu și la Isus pentru sănătate și se îmbuibă zilnic cu deșeuri alimentare (ca să nu mai spunem ce fac de Sărbători!). CONFUZIA și CEAȚA MENTALĂ a tuturor este

IMENSĂ.
Cu așa acidoză – sarcina dietei de detoxifiere cu fructe este destul de dificilă.

Dar nu imposibilă.
Iar cuvântul de ordine este TREPTAT – CU PAȘI MICI – PRIN TESTARE PERSONALĂ PERMANENTĂ (având drept principală ”măsură” - ”CE-MI FACE MIE BINE SAU RĂU”).

LEGUMELE

Se pot clasifica la rândul lor în:

- legume ”fructe” ale plantelor – precum tomatele, castraveții, dovleceii, ardeii, varza, brocolli, conopida (ultimele fiind inflorescențe, nu chiar fructe) etc
- legume ”frunzoase” - precum salata, spanac-ul, măcrișul, ștevia, loboda, leurda, pătrunjelul, leușteanul
- legume ”tuberculi” sau ”rădăcini” ale plantelor – precum morcovii, păstârnacul, țelina, guliile, ridichile, sfecla roșie, cartofii dulci (patate), napi, jicama, ceapa, usturoiul, prazul, etc Cartofii intră în această categorie, dar întrucât nu pot fi consumați cruzi, am preferat să nu discutăm despre ei prea mult (în dieta de tranziție, pot fi consumați copți sau fierți).

Vegetalele se amestecă foarte bine între ele, sub formă de salată, întrucât au conținut similar de apă.
Vegetalele se amestecă bine cu fructe dacă fructele sunt mâncate ÎNAINTE de salată, sau dacă fructele se amestecă în interiorul salatei (în dressing-uri).
Vom descoperi că fructele semiacide și acide sunt cele care se amestecă cel mai bine în salatele de legume.

Legumele nu pot fi mâncate ca atare – singure (cu mici excepții – roșiile, castraveții, morcovii, gogoșarii sau ardeii capia).
În schimb, sunt foarte gustoase în amestecuri și sunt delicioase atunci când li se adaugă dressing-uri care le fac mai ușor de înghițit și mai consistente.

http://www.youtube.com/watch?v=n_z9xhwjOOw&feature=c4-overview&list=UU_cOrj8dlCqYnGgp0xdkxow

Din experiența noastră practică, legumele sunt FOARTE DIGERABILE când salatele sau amestecurile se prepară cu 2-3 zile înainte de a fi consumate (salatele de legume permit omogenizarea componentelor și ”înmuierea” fibrelor din structura legumelor - cu o digerabilitate mult mai mare).

Așa cum vă spuneam anterior, legumele sunt bogate în sodiu (au gust mai sărat decât fructele), mai bogate în glucoză (cele dulci) și în fibre și alte principii alimentare, decât fructele.
Conținutul de minerale în legume este mult mai mare decât în fructe, pe când conținutul în vitamine al fructelor este mult mai ridicat.

Multe dintre legume cresc în Pământ, sau în apropierea Pământului – de aceea multe dintre ele au ”energia Pământului” - iar Robert Morse ne spunea repetat ”scoateți capul din pământ” - ”priviți către cer” - ”priviți către soare”.

Legumele/vegetalele ne ajută să ”ne împământăm” - să ne echilibrăm tendința de ”difuziune” și ”zbor” pe care o induc fructele.
De aceea, în cadrul dietei de detoxifiere – vom adăuga periodic legumele, pentru echilibrarea procesului.

De fapt – majoritatea ați înțeles că atunci când intrați în dieta de ”tranziție” către detoxifiere – lăsați la o parte treptat alimentele animale și vă bazați o perioadă pe legume/vegetale gătite și crude și fructe (numai crude, uneori uscate). Apoi treptat, treceți DOAR pe legume și fructe crude – și încercați să tranziționați, treptat, DOAR către fructe crude. În acest moment – când intrați pe dieta fructariană – AȚI ÎNCEPUT DETOXIFIREA PROPRIU – ZISĂ – care are și ea etapele sale.

Intenția pentru toți participanții la Școala 5D este să se simtă confortabil în următoarele luni cu dieta de tranziție aleasă – să poată ține cu ușurință varianta III a dietei propuse – și apoi să încercăm – când vine căldura verii, cu bogăția fructelor zemoase – să facem dieta de detoxifiere cu pepeni (între 3 și 7-10 zile, cât rezistă fiecare).

Pentru noi toți – aceste măsuri sunt salvatoare ale vieții. Detoxifierea pe care o vom face ne va ajuta să ne echilibrăm organismul și să rezistăm în următorii ani care vin la provocările accelerate din mediu.

Cei care doresc să se VINDECE, să-și regenereze întregul organism, să-și recapete vigoarea tinereții și să-și refacă complet celulele – se vor îmbarca în continuarea călătoriei – acolo unde vom rămâne doar pe fructe (și temporar, în pauze – pe legume crude) și vom ”săpa” în profunzimea depozitelor de acidoză și a blocajelor din intestine și din spațiile interstițiale.

Felicitări tuturor celor care au reușit să țină pasul cu ritmul alert al Școlii Sănătate 5D (ritmul lecțiilor teoretice – care nu sunt grele – dar sunt foarte dense ca și informație).
Și felicitări mai ales celor care pun în practică – fiecare cum poate – măsurile de detoxifiere și învață, prin propriile reacții – cât mai multe despre propriul corp și nevoile sale.

Așa cum am menționat de la început, manualul prezent este ”pentru începători” - și nu vom intra în detaliu, aici și acum, cu privire la detoxifierea reală, cu fructe. Acest subiect îl vom atinge doar în cadrul ”Clubului Iubim Fructele” - care este ”platforma electronică” de discuție și explorare pentru cei avansați în proces.

Dacă reușiți să înțelegeți principiile generale ale tranziției către o dietă alcalină și să faceți primii pași în proces, ați reușit cel mai extraordinar lucru pentru corpul dumneavoastră: SPERANȚA.
Ați arătat celulelor corpului că EXISTĂ SPERANȚĂ pentru vindecare.

Procesul odată început - se derulează ”de la sine”.
Chiar dacă se mai oprește, chiar dacă temporar îl veți mai întrerupe.
Corpul dv se va strădui, de fiecare dată, să vă amintească de SPERANȚA de vindecare pe care a resimțit-o în timpul demersului de schimbare a alimentației.

LECŢIA 20 - DIETA - INDICAŢII PRACTICE ŞI STRATEGII DE DIETĂ

Motto: Nullis in verba (*Nu crede pe nimeni pe cuvânt*) – Motto al Societății Regale din Londra fondată în 1660, puțin înainte de dezoltarea teoriilor lui Isaac Newton

Am discutat în lecțiile Modulului de dietă despre alimentele creatoare de aciditate și cele creatoare de alcalinitate – și despre ”detoxifiere” - ca un concept terapeutic care se aplică treptat – pas cu pas – permițând organismului să se adapteze, ajusteze și reacționeze corespunzător la proces.
Dacă nu v-ați familiarizat cu rețete – sfaturi și alte indicații cu privire la ”hrana fără foc” (hrana alcalină) – vă recomand aceste video-uri – care sunt nostime și inspiratoare, în același timp:
http://www.youtube.com/user/FullyRawKristina
Și desigur, vă recomand cartea noastră ”Rețete în dieta de detoxifiere” www.centrulnatura.ro - dar și rețetele prezentate la rubrica ”Gătit creativ” de pe site-ul nostru.

În prezenta lecție am să vă prezint câteva indicații practice și am să discut câteva probleme care tot apar dezbătute în multe discuții între cei care țin dieta de detoxifiere și cer care doresc să o țină, dar au diferite rețineri.

Provocările ”dietei” de detoxifiere (cu fructe și legume) – cu care vă veți confrunta cu toții, înainte sau în timpul ei – sunt (după Kristina, o persoană cu circa 10 ani de experiență în dieta de detox raw-vegană, cu multe fructe și legume, nepreparate termic):

1) **frica –** ”Cum să mănânc doar fructe și legume? De unde îmi iau calciul, proteinele, acizii grași esențiali și Omega3? Dacă o să mă simt mai slăbit, mai rău, dacă o să am dureri mai mari? Dacă mi se întâmplă ceva rău? Ce o să zică ceilalți (familia, prietenii, colegii)? Ce se va întâmpla cu viața mea socială, ce voi mai mânca la întâlniri, la petreceri, la aniversări? O să par un ciudat pentru toată lumea! Dacă mă dereglez și mai tare?” Etc etc etc. Vocea din capul fiecăruia va veni cu miliarde de argumente repetitive SĂ NU SCHIMBAȚI nimic din ceea de faceți. Nu uitați că MINTEA este un ”soft” - un ”program tip calculator” programat (de ceilalți, mai ales) pentru supraviețuirea corpului fizic. Și va face tot ce stă în puterea ei să nu schimbați NIMIC din circumstanțele în care vă aflați, chiar dacă acestea vă creează durere, suferință și boală. Pentru că MINTEA preferă un rău ”cunoscut” unui potențial bine, dar ”necunoscut”. Este funcția ei normală și naturală. EVOLUȚIA omului s-a făcut întotdeauna, în toate perioadele istoriei – trecând dincolo de minte. Folosind INTUIȚIA, Vocea sufletului, Sinele înalt (spuneți-i cum doriți) – altă parte din noi care ne împinge să aflăm, să cunoaștem, să încercăm, să testăm, să ne aventurăm. Folosiți obiectivul ”principal” al întregului program ***(”recăpătarea stării de bine fizic, de detașare emoțională și libertate mentală***”) pentru a echilibra ”vorbăria minții” și a trece dincolo de frică.
2) **Foamea** – așa cum discutam în lecțiile anterioare – oamenii nici măcar nu-și definesc corect ”senzația” de foame – confundând râcâielile și arsurile în stomac, slăbiciunea corpului sau poftele minții cu foamea. Nevoia de a mânca poate apare mai des în timpul dietei de detoxifiere – pentru că nu aduceți corpului suficient ”combustibil”. Dacă nu mâncați suficiente fructe (fructoză – carbohidrați!) - celulele ”vor cere” carbohidrați – și mintea vă va îndruma spre sursele cunoscute: pâine, făinoase, cartofi, orez sau dulciuri. Așadar, dacă veți pofti carbohidrați – ȘTIȚI că nu mâncați destul fructe dulci, alcaline. Cât înseamnă DESTUL? Diferit, pentru oameni diferiți și cu variate activități. Poate însemna 5 banane pe zi sau 30 de banane pe zi. Nu există o limită – există doar reacția corpului.
3) **Detoxifierea** – sau simptomele de detoxifiere – pot speria pe toată lumea. În toate ”crizele de vindecare” - cei aflați pe detoxifiere reacționează cu disperare și teamă, de parcă ar fi în ”pericol mortal” - pentru că ”mental”, ne setăm că dacă mâncăm mai sănătos câteva săptămâni și suntem mai disciplinați, n-ar mai trebui să ne îmbolnăvim sau să avem dureri

ori neplăceri vreodată în viață. ”Importanța de sine” este un dușman perfid (ne împinge să ”predicăm” dieta noastră celorlalți, considerând-o ”mai bună” ca a celorlalți și implicit, făcându-ne pe noi ”mai buni” ca ceilalți). Ego-ul are multe intrumente de ”învăluire” și ne va prinde în toate capcanele sale.

Tocmai pentru că veți mânca mai bine câteva săptămâni și veți fi mai disciplinați, corpul primește ”undă verde” la făcut curățenie (celulele dv spun: ”în sfârșit, primim și noi hrană bună, haideți fetelor, la treabă – să curățăm deșeurile adunate!”) - și tocmai atunci apar simptome de detoxifiere – de la simptome respiratorii – ca o răceală, viroză, roșu în gât, nas înfundat, strănuturi, tuse, chiar și bronșită, la simptome digestive – dureri, usturimi, arsuri în stomac, în intestine, tulburări de scaune, la simptome cutanate – diferite erupții pe piele, mâncărimi, eczeme, căderea părului și până la alte simptome neobișnuite – dureri, furnicături, mâncărimi, înțepături, usturimi, arsuri (”acizii”!) în toate părțile corpului, în cap, articulații, spate, sau organele interne – inimă, splină, rinichi, ficat, tiroidă, ovare sau altele.

Aici ne vor fi de ajutor remediile pe care le vom discuta la Modulul DETOXIFIERE – ce urmează după Modulul DIETĂ – pentru că cele două sunt necesare la fel de mult în această perioadă. Ceaiurile din plante, băile calde, cataplasmele, remediile naturale – ne vor ajuta să facem față mai ușor perioadelor de detoxifiere – alături de ODIHNĂ – ODIHNĂ – ODIHNĂ. Corpul are nevoie de toată energia pentru detoxifiere. Nu vă consumați forțele pe socializare sau supraviețuire în lume – încercați să permiteți corpului să-și facă detoxifierea.

4) **Sentimentele de singurătate** – de izolare, de ”neapartenență” - sunt încercări importante pentru cei aflați pe drumul vindecării. Este foarte interesant cum la ființa umană, ”îmbolnăvirea” se produce social (în grup ne ”facem de cap”, ne ”dezmățăm” cu mâncare, băutură, substanțe interzise sau nopți pierdute), iar vindecarea se face doar în singurătate și izolare (în spital, majoritatea preferă rezerve izolate și camere cu puține paturi). Când te pierzi pe tine, în prea multa interacțiune cu ceilalți – ai nevoie să te regăsești, petrecând mai mult timp DOAR cu tine. În același timp, este util să păstrezi legătura (în orice fel) cu oameni interesați de același lucru ca și tine. Cum este cazul grupului nostru, în care toți suntem interesați de recăpătarea sănătății, de vindecare – dar și de un stil de viață mai sănătos. În grupul nostru – suntem oameni diferiți, din medii diferite, cu ”povești” diferite în memoria corpului – dar în prezent, cu toții avem ca și elemente comune încercarea de a schimba alimentația, energia corpului și de a scăpa de boală, durere și suferință (în corp, în suflet și în minte). Grupurile de sprijin și prietenii foarte apropiați (membrii sau nu ai familiei), care să vă accepte cu tot ce faceți, să nu vă judece și să nu vă dea sfaturi nesolicitate – reprezintă sprijinul tuturor celor care trec prin stări de singurătate și izolare. Deși mulți dintre noi învățăm să apreciem valoarea solitudinii, pe care nu o mai echivalăm cu ”însingurarea” și știm că dacă dorim ”să socializăm” - este o lume largă, acolo afară, în care putem să ieșim, oricând. Dar când socializăm de pe poziția de ”putere”, de pe poziția de ”eu știu cine sunt, mă iubesc și mă accept cum sunt” - îi vom putea accepta și pe ceilalți așa cum sunt, fără să tentăm să-i schimbăm (să nu mai condiționăm iubirea!).
5) **Disponibilitatea – costul mâncării** – este iar o problemă potențială pentru mulți aflați în detoxifiere. Poate dura un pic până să găsim surse de fructe și de legume bune – la prețuri accesibile (cumpărați ”en-gros”, direct de la producători!) - dar cu ajutorul celor din grup – învățăm de unde și cum să procurăm fructele și legumele. La final, când tragem linia și vedem cum NU mai cheltuim bani pe alte alimente/obiecte (simplificarea din bucătărie este uriașă pe dieta de detoxifiere) vom descoperi că nu cheltuim mai mult ca înainte pe mâncare. Oricum – avem nevoie să cumpărăm mâncare. Învățăm doar să redirecționăm resursele financiare diferit. Mulți din cei aflați pe dietă aleg să se mulțumească și cu mai puține haine, sau lucruri, sau obiecte – o perioadă de timp și să investească banii în alimentele de bună calitate.

6) **Timpul** – este o altă provocare. Mulți dintre noi ne-am îmbolnăvit pentru că ne-am lăsat prinși în ”plasa” relațiilor sociale / ocupațiilor impuse de ceilalți (”Trebuie să mergi la grădi! Trebuie să mergi la școală! Trebuie să ai serviciu! Trebui să ai familie! Trebuie să ai copii! Trebuie să sărbătorești fiecare ocazie cu familia! Trebuie să ai prieteni! Etc etc) și nu mai avem deloc timp pentru noi și nevoile noastre. Nu este ușor să identifici cât ești de ”încâlcit” într-o plasă în care ești ”țesut” de când vii pe lume – pe care înveți, în timp, să o re-așezi. Nu toată lumea are puterea să rupă plasa și să țească una nouă (sunt persoane care reușesc). Majoritatea o schimbă ”fir cu fir” - zi după zi. Recuperați timp, minut cu minut, secundă cu secundă, de unde puteți. Nu mai stați la televizor, nu mai lucrați atât de mult la calculator, nu mai stați ”la bârfe” cu cine nu doriți, nu mai mergeți în ”vizite” unde nu aveți schimburi reciproce de energie benefică etc etc. Disciplinați viața. Detoxifierea cu fructe și legume merge mână în mână cu disciplinarea vieții, în totalitate (pentru că vedeți mai bine haosul din ea!). Câștigați timp pentru sine, timp pentru făcut sucuri, salate de fructe/legume, pentru aprovizionat cu fructe și legume de bună calitate, pentru odihnă. Întreaga ”odisee” devine ”palpitantă” - cu fiecare mică schimbare benefică și cu fiecare mică bătălie ”câștigată” (bătălie cu sine, desigur! - de fiecare dată!).
7) **Poftele intense** – sunt alte provocări importante. Poftele sunt de multe ori ”amintiri” ale vechilor gusturi, arome, texturi și senzații. Vor apare când vă este lumea mai dragă – și vă vor copleși până la obsesie cu intensitatea lor. Nu vă ”luptați” cu ele prea mult – întotdeauna vor învinge! Mergeți și ”satisfaceți” o poftă – mâncați un pic din ceea ce poftiți. Veți constata o mare dezamăgire – de fiecare dată – de la primele guri – și în ceea ce privește gustul (care nu mai este cel pe care vi-l amintiți!) și în ceea ce privește reacția corpului – de după. Așa cum vă mai spuneam – treptat – vă faceți o ”nouă bază de date” cu reacțiile corpului ”după” anumite alimente. Și poftele se vor stinge, una după alta. Robert Morse povestea cum în timpul unui post cu apă distilată, în ziua 2 i-a venit poftă de unt de arahide. A rezistat poftei și și-a văzut înainte de post. În ziua 3, pofta a fost și mai intensă. Tot a rezistat. În ziua 4 – pofta a fost uriașă. Așa că s-a dus la un market, și-a luat un borcan de unt de arahide, ”l-a ras” pe tot și și-a continuat postul cu apă, conform planului său, următoarele 21 de zile! (cu toate reacțiile de după....). Și din acel moment, nu i-a mai apărut niciodată în viață pofta de unt de arahide. Morala poveștii sale este să nu lăsăm micile ”detururi” induse de pofte să ne oprească din drum. Drumul continuă, chiar dacă mai călcăm pe ”lături” când și când.
8) **Să nu existe mâncare în casă** – este o altă provocare. Este o problemă să vă treziți că nu mai aveți fructe sau legume (ați cumpărat prea puține) și să vă fie ”foame”. Cumpărați din abundență fructe și legume – chiar cu riscul de a vi se strica una sau două dintre ele. Le aruncați (sau le compostați) si gata. Mai bine să fie un pic mai multe, decât să nu mai aveți și noaptea târziu, să fiți nevoiți să recurgeți la alteva (cartof, orez, pâine sau covrigei). În continuarea acestei idei – încercați să nu aveți în casă decât mâncarea de detoxifiere (fructe, legume) și nu altceva (pentru ceilalți care aveți familii ce nu fac detoxifierea este mai greu – și atunci este important să fie mereu PLIN din ABUNDENȚĂ cu fructe dulci – seara este mai simplu să mănânci 2-3-4 banane, decât să te tenteze un făinos). Este util să vă înconjurați de fructe și legume proaspete – să vă obișnuiți cu mirosul și aroma lor. În timp – toate mâncărurile ”gătite” vor părea ”artificiale” comparativ cu senzația de ”proaspăt” a darurilor Naturii.
9) **Repetiția** – multă lume aflată pe detoxifiere se plânge de simplitatea dietei – de ”prea puțină varietate”. Să nu uităm că venim cu toții din lumea ”hranei normale” - în care singura varietate era că schimbam spaghetele cu pizza, patiserie sau cu pâine – adică mâncam tot făină de grâu, doar că-i tot schimbam forma și combinația. Făina de grâu, carnea, lactatele și dulciurile – reprezintă hrana ZILNICĂ regulată a tuturor oamenilor. Unde este varietatea aici? Oamenii nu sunt obișnuiți să mănânce variat. Ei amestecă zilnic aceleași ingrediente – doar în proporții diferite – și au senzația că ”mănâncă variat”. În dieta de detoxifiere, cuvântul de ordine este SIMPLITATEA – punerea corpului în stare de repaus digestiv și

folosirea energiei ”economisite” pentru procesul de curățenie. Dar simplitatea Naturii are darul unei neașteptate varietăți în ea. Fiecare sezon are fructele, legumele și gusturile sale. Fiecare fruct sau legumă – are zecile de varietăți și specii, cu gusturi și arome diferite. Pe care începi să le percepi, pe măsură ce mugurii gustativi se curăță de mucusul hranei gătite. Este o repetiție aparentă – mănânci mere, pere și portocale în fiecare zi – dar sunt cel puțin 10-15 varietăți de mere pe piață, cu gusturi diferite, am identificat 7 varietăți de pere și cel puțin 7 varietăți de citrice. Fiecare cu aroma sa. Tocmai pe dieta de detoxifiere APARE VARIAȚIA – și orice schimbare, orice noutate, orice combinație reușită – este o mare bucurie (este ”fun”!).

10) **Digestia proastă a fructelor/legumelor** – cu apariția balonării și a gazelor – mai ales în primele zile și săptămâni ale dietei de detoxifiere – este o realitate pentru mulți dintre noi. Am fost obișnuiți o viață să digerăm hrană ”gata mestecată” în oalele noastre de pe foc. Așa că majoritatea nu mestecăm bine (am discutat acest subiect în Forum-ul nostru de mai multe ori, dar îl re-amintesc iar și iar – pentru că UITĂM!). Ne grăbim, nu mestecăm bine, mâncăm mai mult decât poate procesa stomacul nostru – iar intestinele sunt ”agresate” de prea multele fibre din fructe și legume. Pentru cei cu digestia sensibilă – sucurile de fructe și blend-rile (amestecurile la mixer - ”gata mestecate”) sunt variantele de început, în primele luni de dietă. Până re-învățăm să mâncăm fructe și legume în mod corect – să ne ajutăm așa cum facem cu bebelușii noștri, când îi trecem pe hrană gătită, deși nu au dinți – cu ajutorul procedeelor de ”simplificare” - pasare și făcut suc.

Să ne întoarcem un pic la ”pofte”.
Pentru că datorită lor – deviem de la dietă – și ne împovărăm suprarenalele cu sentimente de vinovăție, că ”nu suntem în stare” și că nu vom reuși în procesul de vindecare.
Așa cum am discutat și în alte lecții – SUNTEM FIINȚE UMANE – cu multe componente energetice interioare – și schimbările mari produse la orice nivel al ființei noastre, ne afectează la toate nivelele.

Așadar – schimbările se pot realiza numai TREPTAT.
Poți să încerci să spui peste noapte ”nu mai fumez” - ”nu mai beau” sau ”nu mai mănânc dulciuri” și de a doua zi – să pui în aplicare acest lucru – rezistând restul vieții cu această decizie.
Am văzut oameni la care a funcționat – pe una sau alta dintre dependențe.
Dar am văzut și oameni care, la primul stres mare (care a zguduit bine suprarenalele) – toate dependențele inițiale s-au întors, în goană și în grup.

Lupta cu poftele și cu ”dependențele” este inutilă și înseamnă pierdere de energie. Stingerea poftelor se realizează treptat, pe măsură ce corpul fizic și mintea constată că nu mai au nevoie de substanțele respective (că nu mai apare starea de ”bine” ”așteptată”).

Așadar, cum să prevenim ”poftele” intense (câteva trucuri, tot de la Kristina citire)?

1) experimentați cu diferite tipuri de alimente și mâncăruri – și evaluați cum vă simțiți DUPĂ masă (starea fizică, claritatea mentală, nivelul de energie și starea emoțională). Creați-vă o nouă ”bază de date” de amintiri cu aceste stări – după fiecare mâncare (dureri de stomac, intestine, gaze, stare de somnolență, de depresie, de ”rău” general). Atunci când vă veți gândi să consumați o astfel de mâncare, AMINTIȚI-VĂ starea de după – și mai ales – CÂT TIMP vă ține această stare! (de la 2-3 zile la 7-10 zile!). Și DECIDEȚI să nu vă stricați 2-10 zile, pentru o plăcere de nici 30 de minute! Exersați!
2) Mâncați mai multe fructe – și mâncați hrană nepreparată termic! Dacă organismul primește carbohidrații de care are nevoie, nu va mai pofti nimic altceva. Fructele au carbohidrați simpli (fructoza, glucoza) care vor menține nivelul glicemiei constant și vor oferi ”combustibil” de bună calitate tuturor celulelor corpului (în special celor ale creierului și ficatului). Dacă mâncați destule fructe, corpul se va simți satisfăcut și nu va pofti nimic

altceva (în nici un caz, nu va pofti dulciuri!)

3) Faceți mișcare fizică – o modalitate uimitoare de a vă face să nu vă mai gândiți la mâncare. Pofta de mâncare dispare, iar mintea are ceva ”pozitiv” de făcut. Mersul pe jos sau orice fel de activitate fizică ușoară în aer liber, dansul sau exercițiile ușoare – tip qi-gong, tai-chi sau Pilates – ajută la menținerea tonusului general al organismului.
4) Stați de vorbă cu un prieten – la telefon, pe mail, direct. Toate grupurile de sprijin au rolul de a ajuta pe cei din grup când trec prin perioade dificile, provocatoare. Postați un comentariu pe Forum – așa, vă veți ocupa mintea cu altceva – și poftele vor trece!
5) Spălați-vă pe dinți! Spălatul dinților curăță atât dinții, cât și palatul gurii (partea de sus) și poate face să dispară senzația de a mai ronțăi ceva. Când îți simți gura curată, ca după spălatul pe dinți, nu prea îți vine să mai bagi ceva în gură. De câte ori vă vine să ronțăiți ceva, spălați-vă pe dinți.....nu este niciodată de prea puține ori!
6) Mâncați devreme, mai ales seara. ”Ronțăiala” de noapte poate fi destul de periculoasă. Sunt foarte multe emoții care ”se dezlănțuie” către seară (suprarenalele intră în stare de epuizare, după o zi întreagă de muncă, apar fricile, anxietățile), apare senzația de singurătate, de izolare, de zădărnicie a eforturilor etc etc și căutarea consolării se face în mecanismul nr 1 de consolare, folosit de când sunteți bebeluș: mâncarea. Dacă mâncați mai devreme, cât sunteți prezent și conștient, veți putea petrece restul serii relaxându-vă, meditând și pur și simplu, iubindu-vă și prețuindu-vă corpul.
7) Umpleți-vă casa (bucătăria) cu fructe și legume crude, din abundență – și aruncați toate ”alimentele” deșeu (în cutii sau alte ambalaje). Dacă nu aveți în casă, nu veți mânca. Dacă știți că este o bucățică de ciocolată oriunde în casă – vă veți trezi că vă duceți exact la ea, în momentele dificile. Dacă apare foamea, sau apare nevoia de ronțăială – duceți-vă în primul rând la fructe.
8) Terapia prin muzică – muzica îți poate muta gândul de la orice – ascultați orice fel de cântec – trist, vesel, înălțător, cântecul favorit – și trăiți muzica. Corpul nu ”poftește” decât ceea ce este în el. Pe măsură ce consumați alimente sănătoase și structura celulelor se schimbă, dispar treptat toate ”poftele” pentru vechile gusturi nesănătoase
9) Înțelegeți semnalele legate cu adevărat de foame ale corpului. La fiecare persoană sunt diferite – poate apare senzația de salivație la nivelul faringelui sau altele. Senzațiile de ”gol în stomac”, de ”râcâială în stomac” sau de ”leșin” dacă nu mănânc – NU sunt semnale de foame – ci semnale de acidoză!! Între mese se lasă 5-6 ore, pentru a se mânca cu adevărat cu foame. Dar desigur, dacă simțiți nevoia, puteți mânca și din oră în oră, mai ales ales la începutul procesului de schimbare. Găsiți-vă singur ritmul.
10) Încercați să fiți destul de activ, să vă ”câștigați” mâncarea – să știți că atunci când mâncați, meritați acea mâncare. Și atunci, mâncați cât doriți, până vă simțiți satisfăcuți. Încercați să vă disciplinați, să deveniți puternici și să schimbați poftele pentru ”mâncare nesănătoasă” cu ”pofte” pentru fructe și legume! Corpul vostru este ”templul” sufletului și arătați-i respect și prețuire alegând să introduceți în interiorul lui doar ce este mai bun - alimente vii, fructe și legume proaspete – cu toate culorile curcubeului – pentru propria lui vitalitate, sănătate și dinamică.

Și mai ales – atunci când ați ”cedat” unei pofte – și v-ați satisfăcut-o – încercați să vă bucurați până la maxim de ce faceți – considerați comportamentul pe care îl aveți ”un experiement” și pe dv ”un cercetător” al uzinei corpului omenesc.
Și bucurați-vă și de starea de rău de după – pentru că știți că organismul ”lucrează”! Își face treaba, îndepărtează reziduurile.

În același timp, continuați drumul detoxifierii.
Mențineți dieta și mențineți drumul vindecării.
Și eu m-am confruntat cu numeroase ”pofte” în ultimul an. Unele neașteptate pentru mine – cum a fost o ”poftă” intensă de ciuperci (care n-au fost niciodată alimentele mele preferate, dimpotrivă).

Am făcut o dată ciuperci la abur, cu alte legume și mi s-au părut foarte gustoase. Deși cam ”grele” pentru intestinele mele (care au cam protestat). Dar mi-au plăcut atât de mult, încât am repetat experiența încă o dată, și încă o dată, 4 zile consecutiv (nu mă mai puteam opri). A patra seară – am făcut o porție ”dublă” de ciuperci – pentru că aveam senzația că ”nu m-am săturat” după fiecare masă. Am mâncat o parte din ele – și mi s-a făcut rău. Evident, rău fizic, cu greață, apoi cu deranj intestinal (a fost mult prea mult pentru tractul digestiv). Răul a durat 24 de ore, cu tot tratamentul și mi-a luat zile bune să mă remontez, cu sucuri de fructe.

Din acel moment, doar când văd ciuperci în magazin, automat apare senzația de greață și apare ”amintirea” acestei ultime stări de rău. Am avut și alte experiențe asemănătoare, cu alte alimente – și după 2-3 repetiții, am realizat că la mine, personal – acesta este ”pattern-ul” = modelul de reacție tip ”întărcare” - am nevoie să consum ceva până mi se ”apleacă” de acel ceva (este un model familiar din copilărie, trebuie să mă conving că ceva îmi face, cu adevărat, rău!). (Interesant este că nu pot aplica acest model cu fructele – pentru că nu pot mânca până la ”greață” întrucât nu mai intră, fizic, în stomac!)

Alte persoane au experiențe diferite cu ”tentațiile” și ”poftele”: Robert Morse povestea cum la o întâlnire cu o femeie pe care o plăcea mult, aceasta i-a făcut ”o surpriză” și a gătit mâncare pentru el. Nu apucase să-i spună că este raw-vegan și nu mănâncă gătit, iar doamna se pregătise temeinic ”să-l impresioneze”! Plus că mâncarea mirosea minunat și tentant (iar el fusese un gurmand toată viața!).
Și atunci ce a făcut?
A mâncat! (și s-a simțit mizerabil după – dar nu mai contează!).
Câteodată ne ”sacrificăm” pentru cei pe care îi iubim, dăruindu-le energia pozitivă a mulțumirii.
Oamenii adoră să dăruiască, se simt foarte bine când o fac.
Nu le luați complet bucuria celor din jur.

Veți ști când să spuneți ”da” și când să spuneți ”nu” - și în același timp – veți ști ce aveți de făcut pentru a vă ”drege” după ce ați introdus în organism ce nu-i trebuia acestuia.
Nimeni nu vă pune să mâncați TOT ce vi se servește – DOAR GUSTAȚI de politețe – dacă doriți să faceți pe plac cuiva ce v-a dăruit efortul și bucatele sale.

O altă persoană aflată pe detoxifiere povestea cum s-a obișnuit să țină posturi cu sucuri de fructe, în special cu suc de mere și a ținut 70 de zile de post în primul an de detox – cu care s-a simțit uimitor de bine. În anul următor s-a decis să repete experiența, a început postul și în a doua zi venind acasă, sora lui a gătit niște prăjiturele de casă ”de dietă” care umpleau casa cu arome de tot felul.
Și atunci – ce să facă omul nostru? A ”gustat”.
În a treia zi – sora a gătit ”prăjiturele” cu ciocolată. Iar tentație! Iar a gustat.
După care a avut o discuție cu ea – i-a explicat ce intenționează și a reușit să-și continue în bune condiții restul postului. Fără să creeze un ”război” sau alte reacții neplăcute în familie.

RELAȚIA CU CEI APROPIAȚI – cu familia, în special – este FOARTE IMPORTANTĂ pentru cei aflați în detoxifiere.
Dieta cu fructe și legume – este o dietă care poate fi împărtășită cu cei dragi.
Putem găti feluri de mâncare minunate, colorate și variate – din fructe și legume – pe care să le împărtășim cu cei dragi.

Chiar și numai făcând un platou de fructe multicolore, artistic aranjate, puse în mijlocul unei mese și tot aducem ”curcubeul” Naturii în casa noastră.

Nu este nevoie să vă izolați de familie sau de cei dragi – chiar dacă mulți dintre ei nu vor fi de acord cu alegerea alimentară pe care o faceți.
Toți vor fi îngrijorați pentru ceea ce vi se întâmplă – pentru că fricile și temerile tuturor sunt la fel

de mari cum sunt ale voastre.
Dacă nu v-ar iubi, dacă nu ar ține la voi, dacă nu le-ar păsa de ceea ce vi se întâmplă – nu ar fi îngrijorați și nici nu v-ar spune nimic.

IUBIREA este cel mai mare cadou al fructelor și legumelor.
IUBIREA de sine și iubirea pentru ceilalți.
Iubirea față de Natură și față de roadele sale.

Nu impuneți propria dietă celorlalți care nu o solicită sau nu o doresc (mai ales copiilor!).
FIȚI EXEMPLU VIU, faceți și taceți și atunci când rezultatele sunt evidente – ceilalți vă vor urma fără să le spuneți nimic.
NU MAI PREDICAȚI despre detoxifiere tuturor celor cu care vă întâlniți.
Nu mai dezvăluiți ceea ce faceți celor care nu au nici o nevoie să știe acest lucru.
Ce introduceți în corpul dv (prin toate orificiile!) sunt lucruri atât de intime, încât nu pot fi împărtășite decât cu puține persoane.

Găsiți alte subiecte de conversație cu cei din jur – întrebați-i mai mult despre ei și vorbiți mai puțin despre dv. Folosiți această strategie mai ales la mesele ”sociale” - la petreceri și nunți – unde mâncați doar fructele și legumele disponibile (mâncați ”decorul” la farfurii – mereu veți avea o frunză verde sau o felie de roșie, morcov ori ardei pe post de ”decor”!) și faceți conversație cu ceilalți – dar întrebându-i despre ei și lăsându-i pe ceilalți să vorbească.
FIȚI UN BUN ASCULTĂTOR al celorlalți, impulsionându-i să vorbească despre ei. Și veți avea o seară bună, în care nu aveți de dat explicații nimănui despre propriile alegeri!

EXERSAȚI despre modul în care puteți fi în social – CU IUBIRE, cu toleranță și respect pentru toți cei din jur – ASCULTÂND mai mult și vorbind foarte puțin.
Este un exercițiu de voință și o tehnică importantă – care se învață prin repetare.
Nu iese din prima – pentru că toți suntem obișnuiți să vorbim despre noi înșine, să ”dăm tot din casă” și să răspundem la întrebările directe ale celorlalți.
Să înveți să ”redirecționezi” un subiect către celălalt este o tehnică în care ne inițiem crescând un copil mic – căruia trebuie să-i ”redirecționezi” mereu atenția către alt obiect al interesului – pentru a-ți lăsa în pace prizele sau cuțitele. Doar că în relația cu adulții – ai nevoie de foarte multă imaginație și de exercițiu pentru re-direcționare – și nu iese întotdeauna (cel puțin la început).
Dar pe măsură ce mintea ni se eliberează de mucusul mâncării gătite – apare CREATIVITATEA, renaște IMAGINAȚIA și învățăm.

CÂTEVA **ERORI FRECVENTE ÎN APLICAREA DIETEI** (descoperite personal până în prezent, dar lunar mai descopăr și altele! Așa că este un proces continuu de aflare a adevărului, prin experimentare):

1) **NU MĂNÂNC SUFICIENT** din fructe și legume.

Hrana gătită ocupă un loc diferit în stomac și dă o senzație diferită ”de umplere” față de hrana nepreparată termic. Fructele și legumele ocupă un loc ”mai mare”, dar satură pe o perioadă scurtă de timp și nu aduc suficienți nutrienți pentru ca organismul să se simtă ”sătul”. De aceea, multă lume are senzație de foame în primele săptămâni de dietă. Mâncați mai multe fructe și legume – mai ales sub formă de sucuri și smoothie-uri! Intră mult mai mulți nutrienți și se digeră MULT mai bine. 10 banane blenduite cu 3 pere și câteva afine fac un smoothie decent pentru micul dejun. Și ”intră” foarte ușor, cu lingura sau paiul gros. Sucul se face din 15-20 mere sau pere sau portocale și intră, la fel de bine.

MÂNCAȚI MULTE FRUCTE ȘI LEGUME! Aprovizionați casa din belșug! La început, serviți chiar mai multe ”mese” pe zi, dacă simțiți nevoia. Corpul își va echilibra singur aportul. Veți

descoperi, în timp, la cât de puțin vă veți reduce alimentația, în fazele mai avansate ale procesului de hrănire ”corectă” a corpului.

2) **NU MĂ HIDRATEZ suficient** de mult – majoritatea dintre noi NU consumăm suficiente fluide, suntem într-o stare avansată de deshidratare și am pierdut ”senzația” naturală de ”sete” (la fel ca și pe cel de ”foame”).

SUCURILE de fructe sunt foarte importante. HIDRATAȚI-VĂ cu ”apa vie” trecută din pământ, prin plante. Cu sucurile de fructe și/sau legume!
Beți și apă – dar mai ales, beți sucuri de fructe (și/sau legume, desigur).
Apa hidratează sângele și partea superficială a țesuturilor.
Sucurile de fructe hidratează spațiile interstițiale – în care limfa este stagnantă (limfa este un fluid gras, lipidic – vă amintiți? - apa nu o poate mobiliza, doar carbohidrații din fructe reușesc!).

HIDRATAREA este esențială în detoxifiere.
Majoritatea avem organisme în acidoză, deshidratate (dacă aveți pielea uscată, mucoase uscate și riduri – știți la ce mă refer!).
Avem nevoie de ani de zile de rehidratare – să putem accesa spațiile interstițiale.
BEȚI sucuri de fructe. Beți și sucuri combinate de fructe cu legume.
Aflați care sunt fructele preferate, pe care le acceptă cel mai ușor corpul – și faceți suc din ele. Alături de consumul fructelor, ca atare, desigur.
Există un film inspirațional foarte interesant, intitulat ”*Fat, sick and nearly dead*”, realizat în 2010 de Joe Cross

http://www.youtube.com/watch?v=V-WUP5psyuM

(îl puteți găsi pe YouTube în limba engleză, nu am reușit să găsesc o variantă în limba română decât aici - http://documentare.digitalarena.ro/gras-bolnav-si-aproape-mort-2010/

sper să-l puteți viziona – dar merită vizionat și în engleză, întrucât este extrem de sugestiv).
Este un film motivant și bine realizat, ce arată drumul unor persoane intrate în ”posturi de sucuri” de 10-60 de zile – care le-a sprijinit sistemul organismului să facă o ”re-setare” completă, pentru trecerea la un stil de viață mai sănătos (de la un stil de viață ”blocant”).

Regimul exclusiv cu sucuri este varianta cea mai ”intensivă” a detoxifierii – și eu personal, nu sfătuiesc începerea unui program cu el. Desigur că funcționează pentru cei cu suprarenale încă destul de rezistente să treacă de primele 4-5 zile ale postului. Dar reprezintă un mare consum de energie și un stres suplimentar, indus unui organism destul de stresat.
În timpul dietei cu fructe și legume – perioade de post de sucuri de fructe – mai ales în anotimpurile blânde, când vremea este caldă și fructele proaspete disponibile – de 7-10 zile sau chiar mai mult, reprezintă cele mai puternice și mai profunde cure de detoxifiere.

Simpla încorporare a cât mai multe sucuri în dieta zilnică, mai ales în prima parte a zilei – ajută foarte mult organismul în echilibrarea acidozei și deshidratării induse de aceasta.
HIDRATAȚI-VĂ suficient.
Folosiți orice fel de storcător (cel melcat este optim, dar orice fel de storcător este util, la început).
Faceți sucuri proaspete în fiecare dimineață – găsiți combinațiile de fructe – sau fructe cu legume – care să vă placă și să vă facă bine. Și beți suficiente lichide!

3) **Combinațiile eronate** de fructe între ele (fructele dulci cu cele acide) sau combinațiile între diferite mâncăruri (consum de fructe la prea scurt timp după consumul unor legume – sau consumul de fructe după mâncare gătită. Majoritatea tulburărilor intestinale apar din erori alimentare – erori de asociere și erori de combinare. Fiecare dintre noi le va învăța după

aplicare (prin încercări/erori, corectări și repetare, până la obținerea combinațiilor care NE FAC BINE CU ADEVĂRAT). Fermentația acidă va fi însoțitoare la drum a noastră multe luni sau chiar mulți ani, la începutul dietei sănătoase. Balonări, gaze, distensie (mărirea de volum a intestinelor, deci a burții), dureri, înțepături, crampe, usturimi și alte simptome – vă vor atenționa de fiecare dată când ați combinat ceva ce nu-i prieste intestinului. Încercați mereu variante ”simple” - înainte de a face combinții – să aveți idee despre cum primește corpul fiecare component în parte. Aveți nevoie de multe zile de testare personală, până să reușiți să re-descoperiți ce are cu adevărat nevoie corpul dv – dincolo de ce vi s-a spus că are nevoie.

4) Când se consumă prea multe fluide în partea a doua a zilei, mai ales către seară (după ora 18.00) – rinichii sunt siliți să funcționeze intensiv în timpul nopții (și veți fragmenta somnul, pentru că ***veți urina des***). Dacă veți consuma prea multă mâncare solidă în prima parte a zilei, apare somnolența și foamea permanentă în cursul zilei (și inevitabil veți mânca foarte mult seara). Încercați. Experiența noastră ne-a arătat că organismul rezistă cu sucuri în prima parte a zilei – indiferent de nivelul de efort necesar (intelectual, mai ales) și solicită ”mâncare” mai consistentă doar către seară. De câte ori am mâncat, totuși, prea târziu și prea mult și ne-am culcat cu ”stomacul plin” - somnul a fost agitat, tulburat și de proastă calitate. Singurele nopți cu somn bun efectiv, de calitate, neîntrerupt – au fost cele în care ne-am culcat un pic mai flămânzi. Ultima masă undeva pe la orele 19.00 a fost optimă – de fiecare dată când am reușit ”performanța”.

5) În primele luni de dietă, evitați locurile în care vă ”confruntați” cu vechile mâncăruri, gusturi (mirosuri mai ales!) și cu persoanele care vă țin blocați în obiceiurile de consum (”Nu bem o bere împreună? Nu bem o cafea? Nu stăm la un pahar de vorbă?”) - izolați-vă (cât puteți) de toate ”ispitele” și ”tentațiile” care vor încerca să vă zdruncine hotărârea de a schimba obiceiurile alimentare. Cel puțin, în primele săptămâni/luni de dietă – mereu se va întâmpla ceva care să vă ”testeze” fermitatea convingerii – veți avea toți una sau mai multe ”provocări” mari – și Universul vă va ”ispiti” în moduri neașteptate. Pentru a avea destulă energie să faceți față – reduceți la maxim alte ”ispite” și ”tentații”. Faceți cumpărături în piețele agricole în aer liber și mai puțin în super-market-uri, în care sunt mirosuri, arome și varii ”tentații” la tot pasul! Robert Morse spune că atunci când mirosiți, mâncați. Pentru că toate substanțele volatile eliberate în aer, în abur – cele care dau aromele alimentelor – intră în corpul vostru prin nări! Dacă decideți să nu vă atingeți de patiserie, nu vă duceți în locuri în care miroase a pâine proaspăt scoasă, a pizza sau a patiserie caldă! Dacă decideți să nu vă atingeți de carne, nu stați lângă un grătar! Dacă vreți să nu mâncați mâncare gătită, nu ieșiți cu prietenii la restaurant! - Desigur că puteți face toate cele de mai sus, dar nu vă așteptați să aveți putere să vă țineți dieta cu fructe și legume, indiferent de câtă voință și determinare aveți! Am citit în recent tradusa carte a dr. Colin Campbell (autorul ”Studiului China”) intitulată ”*Furculițe în loc de cuțite*” (este și un film cu același titlu) despre constatările dr. Doug Lisle, un specialist în genetică, care spunea că ființele vii (inclusiv omul) sunt programate genetic pentru 1) căutarea plăcerii 2) evitarea durerii și 3) economia de energie. Iar punctul nr 1) din program este cel care ne-a dus pe toți în starea de degradare fizică din prezent: am căutat plăcerea în mâncare atât de mult, încât drumul respectiv este foarte foarte bătătorit în memoria celulelor corpului nostru.

6) ***Discutatul cu ceilalți despre dieta noastră – a fost una dintre cele mai mari erori!*** (așa cum am amintit, deja, mai sus). Am primit atâtea sfaturi și feed-back-uri nesolicitate de la familie și străini – încât am obosit procesându-le și încercând să le contracarăm / neglijăm. Am consumat energie inutil, explicând atâtor oameni ce intenționăm să facem. *MISIONARISMUL și ”importanța de sine” au fost cele mai mari capcane ale acestei perioade*. Ne este foarte greu să stăm în tăcere și doar să acceptăm ceea ce este. Suntem ”maimuțe vorbitoare” - care ”ne lăudăm” cu noile ”achiziții” și ”jucării”. Și implicit, încercăm să ne impunem valorile asupra celor din jur, pentru că ”noi știm mai bine!”. Izolarea primelor luni a fost extrem de dificilă – a părut ne-naturală – după o viață de

socializare continuă, în care toți cei din jur știau inclusiv ce culoare are lenjeria noastră intimă! Să nu mai spui detalii despre tine celorlalți (mai ales membrilor familiei apropiate - care mereu întreabă ”ce mai este nou?” și se ”hrănesc” energetic cu detalii intime ale relațiilor altora, pe care le comentează și disecă la masă și între mese) a fost cea mai mare provocare și capcană a acestei perioade. Am ales de multe ori să plecăm cât mai departe de cei cunoscuți, pentru perioade de timp, pentru a fi doar noi înșine cu procesul (întocmai precum unele personaje din filmul ”Fat, sick and nearly dead”). Și tot a fost dificil ”să ne ținem gura”. Și încă este.

7) ***Perioadele de îndoială de sine, auto-blamare și FRICĂ*** (de boală, de moarte, de necunoscut) reprezintă capcane importante care ne-au deviat uneori de la drum (mai ales în ”crizele de detoxifiere”, care ne sperie, de fiecare dată!). Cu „susținerea generoasă” a celor din jur – am deviat de multe ori de la drum – dar am revenit de fiecare dată la el, pentru că toate variantele oferite ne întorceau acolo de unde am pornit. Am observat că nici unul dintre cei care ne sfătuiesc ce să facem nu arată bine fizic, nu este fericit emoțional și nu este foarte clar mental sau cu deschidere spirituală. Așa că am decis să mergem mai departe, după fiecare oprire temporară și să aflăm singuri ce este la capătul cărării (sau măcar, pe acest drum). Robert Morse și Kristina Bucharan-Karillo (Kristina raw vegan) – sunt două persoane care arată și trăiesc starea de bine și spiritualitatea dietei de detoxifiere – așa că am ales să ne uităm le ei, ca modele actuale de inspirație. În rest – modelul nostru ”viu” rămâne Natura uimitoare din jur – pe care o descoperim zilnic – în plimbări lungi, pe vreme caldă sau rece, la răsărit sau apus de soare. Fiind recunoscători zilnic de fabuloasa lume dăruită nouă de Creator, ca scenariu pentru jocul nostru actual.

M-am surprins în ultimii ani cum cad în mod regulat în toate capcanele de mai sus (precum personajul din filmul ”Ziua Cârtiței” interpretat de Bill Murray). Doar că în ultimul timp, mă amuz de mine însămi, fără să mă mai condamn prea aspru și sever. Realizez cât de bine sunt ”dresată” și ”setată” și înțeleg profunzimea rădăcinilor problemei cu care, de fapt, mă confrunt – PRINDEREA ÎN MATRICE.

Întreaga noastră societate a ultimelor milenii a fost una DUALĂ – a două forțe opuse – BINELE și RĂUL – care se luptă mereu – și unul trebuie să învingă.
De aceea și eu folosesc prea des termeni legați de ”luptă” (apropo de ”strategie” sau ”bătălie”) - dar nu-mi place conceptul de ”luptă” și nici nu mi-a plăcut vreodată.

Am simțit dintotdeauna că LUPTA este un concept ”străin” pentru ființa umană, căreia i-a fost inoculat în mod ”artificial” și care este slăbită ”sistematic” în diferite lupte și conflicte.
Am simțit dintotdeauna că POTENȚIALUL ființei umane este COOPERAREA – lucrul în grup – lucrul *împreună* pentru rezolvarea provocărilor și problemelor.
Tot ce apare ca fiind ”un conflict” pe Pământ – este doar o provocare – ce uneori poate fi prea mare pentru o singură persoană. Și atunci, când se asociază mai multe, se pot găsi soluții mai bune.

În schimbarea de paradigmă propusă în cadrul Școlii Sănătate 5D – vă mai propun o ”nuanță”.
Trecerea de la paradigma CONFLICTULUI – a luptei – a bătăliei dintre ”bine” și ”rău” - la paradigma COOPERĂRII – a evoluției prin existența problemelor și soluțiilor la probleme.
Am simțit întotdeauna că nimic pe acest Pământ și în această Viață nu este ”BINE” sau ”RĂU” și nimic nu are nevoie să fie ”distrus”, ”nimicit”, ”ucis” etc etc. Totul are nevoie să fie înțeles și inclus în ciclul și ritmul vieții corespunzător.

În momentul în care am înțeles corpul omenesc ca fiind un echilibru integrat a două sisteme importante (limfatic și sanguin), adaptate vieții duale pe pământ (hrănire – eliminare) – am realizat că tot ceea ce mi s-a părut anterior conflictual în medicină (boală – sănătate, îmbolnăvire – însănătoșire, viață – moarte) erau doar părți componente din PROCESE ciclice evolutive – ce pot fi

cunoscute, înțelese, parcurse în ambele sensuri și că oricum ar fi, spirala evoluției nu se oprește.
Toate suferințele, durerile și bolile nu sunt decât PROBLEME care au soluții – atunci când sunt evaluate de mai multe persoane, când ne grupăm și cooperăm pentru identificarea soluțiilor.
Medicina modernă – folosind paradigma RĂZBOIULUI (a declarat ”război” bacteriilor, cancerului, virușilor, bolilor cardio-vasculare, fumatului etc etc) – a generalizat-o la toate nivelele (a declarat ”război” inclusiv naturiștilor, fitoterapeuților și altor terapeuți, care au alte experiențe de împărtășit) și s-a izolat, pur și simplu, în turnul de fildeș al științei, luând-o pe un drum complet greșit în ”bătălia pentru vindecarea bolilor”.

Pe măsură ce înțeleg mai multe din funcționarea corpului meu, pe măsură ce continui procesul de detoxifiere și observ reacțiile organismului – înțeleg din ce în ce mai multe din funcționarea lumii în care trăiește acest organism.
Și înțeleg că avem nevoie să ”rescriem” treptat, pas cu pas, întreaga paradigmă socială în care trăim. Pentru că ”războiul” din școli, din societate (între cei ”buni” și ”cei răi”), din familii, dintre oameni – nu este paradigma IUBIRII.

IUBIREA înseamnă COOPERARE – lucrul împreună – înseamnă să înțelegem că doar punând la un loc forțele (mentale, emoționale și fizice) reușim să schimbăm cu adevărat realitatea în care trăim.

Din experiența de până acum a grupului nostru (dar și din alte experiențe cu alte grupuri) – am realizat că cei mai mari pași i-am făcut atunci când m-am deschis către COOPERAREA cu oamenii care aveau să împărtășească informații valoroase.
De aceea, vă încurajez să explorați această nouă deschidere – pe care să o aducem pas cu pas în socialul din care facem parte.
SĂ FIM NOI SCHIMBAREA. Nu vorbiți, nu ”predicați”, nu dați informații decât dacă sunteți întrebați de cineva interesat – și acționați. FIȚI.

Și în finalul lecției, voi enumera câteva **principii generale**, luate din cartea psihologului Alfie Kohn ”Parenting necondiționat” - care nu este doar o carte despre cum să fii un părinte mai bun pentru copiii tăi, ci este în primul rând o carte despre cum să fii mai bun cu tine însuți/însăți, pentru a fi mai bun cu cei din jur.

Aceste principii sunt valabile pentru orice fel de relație (nu numai pentru relația părinte-copil) – ci în special pentru relație cu Sine (cu copilul interior), inclusiv pentru relația cu mâncarea (cu alimentația – care ”oglindește” întreaga viață a persoanei).

1) **Reflectați** – acest prim principiu vă îndeamnă să nu vă pripiți, să vă acordați timp pentru a întoarce pe toate părțile toate direcțiile vieții, toate acțiunile pe care le faceți și să identificați ce faceți pentru binele personal/ce acțiuni vă aduc energie – și ce acțiuni vă iau din energie. Încercați să înțelegeți de ce apar simptome (atunci când apar), de ce apar pofte (atunci când apar), de ce vă comportați/reacționați într-un anumit fel, atunci când o faceți.
2) **Regândiți-vă solicitările** – învățați să nu mai faceți planuri nerealiste, să nu mai aveți așteptări prea mari de la sine, de la corpul fizic, de la energia care sunteți. De mic copil, adulții au avut așteptări foarte mari de la dv – și ”interiorizând” aceste așteptări, le aveți continuu în prezent. Vă așteptați să începeți o dietă și să aveți rezultate foarte repede – și sunteți dezamăgit profund când acestea nu apar. Corpul fizic are nivelul lui de inerție, variabil de la persoană la persoană. Solicitați-l moderat, pe perioade scurte de timp, observați-i reacțiile și ajustați-vă comportamentul/așteptările în concordanță.
3) **Concentrați-vă asupra obiectivelor pe termen lung** – este esențial să vă definiți ce vă doriți: ”sănătate – energie – un corp fizic puternic, integru, flexibil, echilibrat”. Puneți aceste obiective în prim plan și nu vă lăsați ”deviat” de ”ispitele” zilnice și tentațiile sociale permanente. ”Mâncarea asta și gata” - reprezintă sintagma și rețeta perfectă pentru încălcări

repetate ale regimului. ”Gustă și tu, că n-o fi foc!” ne îndeamnă ”binevoitor,, toți cei din jur. Uitați-vă la persoana care vă spune aceste cuvinte: arată sănătoasă, iubitoare, vibrantă, plină de energie și în formă? Dacă da, atunci, vă puteți gândi să-i dați curs solicitării. Dacă nu, amintiți-vă de ce ați început dieta de detoxifiere și care sunt obiectivele dv pe termen îndelungat. Nu le pierdeți nici o secundă din perspectiva interioară. Sunt repere puternice, care vă vor ajuta să navigați printr-o realitate foarte zbuciumată, creată de forțe haotice continue.

4) **Puneți relația pe primul loc** – contează foarte mult să mențineți o relație bună cu propria persoană (cu propriul copil interior), să re-învățați să vă iubiți și apreciați corpul, care rezistă unor provocări extraordinare. De asemenea, este necesară o re-evaluare completă, profundă a relației cu alimentația, cu mâncarea, cu dieta – pentru a defini poziția pe care o veți avea în viitor. Majoritatea oamenilor trăiesc pentru a mânca. Dacă doriți să ieșiți din acest cerc animalic (și dacă vă îmbarcați în dieta de detoxifiere cu siguranță doriți), aveți nevoie să redefiniți plăcerile vieții – dincolo de stat la masă și introdus de toate în corpul fizic. Regăsiți plăcere și sursă de energie în mișcarea fizică, în artă, în muzică, în creativitate, în plimbări în natură, în orice fel de ocupație plăcută și inspiratoare. Mâncarea va căpăta perspectiva reală a ceea ce este, de fapt - ”combustibil” pentru corp, atunci când corpul are cu adevărat nevoie.
5) **Schimbați-vă perspectiva, nu doar acțiunile** – așa cum discutam în mai multe rânduri, este nevoie de o nouă viziune, de ”ochi noi” pentru a ne uita la aceleași lucruri, dintr-o perspectivă diferită. Realitatea este cea care este, nu se poate schimba. Este creația comună a oamenilor care împart planul tridimensional, și singura modalitate de a o vedea diferit este ”să ne schimbăm ochii”, să schimbăm modul în care privim. Asemănător privirii unei stereograme, care este o imagine aparent haotică, dacă o privești în mod obișnuit, dar dacă schimbi unghiul de focalizare al ochilor, din haos apare o imagine concretă, care are adâncime și este tridimensională. Dacă nu ați văzut niciodată o stereogramă, căutați pe Internet să vizualizați una – este o experiență care vă poate schimba complet viața!
   http://www.eyetricks.com/3dstereo.htm
6) **R-E-S-P-E-C-T** = ne tratăm și tratăm totul în jur fără respect. Se vede din starea în care ne-am adus corpul fizic (acidotic, degradat, jumătate mort), se vede din starea în care am adus mediul înconjurător (poluat, degradat, manipulat), se vede din modul în care ne raportăm la regnul vegetal și cel animal (le folosim excesiv, de parcă am fi stăpânii acestui pământ). Se vede din modul în care suntem învățați să vorbim, să acționăm pe Pământ sau să ne relaționăm cu ceilalți oameni. Nu respectăm pe nimeni și nimic – nici măcar pe noi înșine. Suntem mici tirani – pentru ceilalți, pentru Natură și pentru noi înșine. Din starea de ”tiran” (care este o stare de predator) trecem adesea în stare de ”victimă” (pentru că extremele sunt singurele poziții pe care le putem accesa, într-un mod confortabil, lipsindu-ne energia necesară menținerii ”echilibrului” - poziției de mijloc).
7) **Fiți autentic** – jucăm atâtea roluri, punem atâtea măști (de soț/soție, mamă/tată, fiu/fiică, de frate/soră, de prieten/prietenă, de coleg/colegă, de ”slujbaș”, de vecin, de cetățean etc etc) încât majoritatea am uitat cine suntem cu adevărat. Cine sunt ”Eu” din spatele tuturor măștilor pe care le schimb continuu, în toate interacțiunile sociale care îmi definesc viața. Am nevoie să petrec timp în reflecție, să-mi refac relația cu mine însămi, să mă tratez cu respect și să mă comport autentic, atât cu mine, cât și cu ceilalți. Pentru majoritatea celor care doresc să re-devină autentici, eforturile durează o viață de om – schimbările de ”setări” interioare producându-se mult mai lent decât am dori (inerția interioară a ființelor umane este mare). Există și schimbări ”instantanee” - în situații speciale, dar acestea necesită o anumită energie sau o anumită focalizare a energiei – care ne este foarte nefamiliară.
8) **Vorbiți mai puțin, întrebați mai mult** - ”importanța de sine”, marele ”Eu”, ”Eu”, ”Eu” - este capcana cea mai mare – când este vorba despre fiecare dintre noi. În toate socializările și relațiile, vorbim prea mult despre noi, ”dezvăluim” prea multe detalii despre acțiunile, gândurile și intențiile noastre – și le permite tuturor celorlalți să folosească această energie

împotriva noastră. Și tot noi suntem cei supărați când se întâmplă acest lucru. Învățați să vorbiți mai puțin și să ascultați mai mult. Nu este ușor – ai nevoie de exercițiu să poți înfrâna importanța de sine. Dar merită efortul

9) **Nu spuneți ”nu” nejustificat** - ”asertivitatea” este o trăsătură dezirabilă, care este necesar a fi ”recultivată” în ființa umană ”dresată”. Copilul mic o are în mod natural, cel puțin în intervalul de vârstă de 2-3 ani. ”Nu” este răspunsul cel mai frecvent la orice solicitare. Adultul este dezvățat de a spune ”Nu” de zecile de ani de școală, în care este nevoit/silit să facă ceea ce i se spune, sub amenințarea pedepselor/sau cu mituirea recompenselor. Apoi, are nevoie să reînvețe să spună ”Nu”, dar într-o formă demnă, relaxată, justificată și fără să ofenseze pe celălalt. Este un exercițiu dificil și durează ani de zile până este încorporat într-un stil de viață
10) **Nu fiți rigid** – nu abordați dieta de detoxifiere într-un mod rigid. Nu uitați obiectivul de lungă durată (obținerea sănătății corpului fizic și a unei stări bune de energie), dar nici nu vă biciuiți organismul sau nu vă încrâncenați în menținerea unei direcții, atunci când apar suferințe. Faceți pauze, de câte ori este nevoie de pauze. Dr. Morse spunea că uneori, este nevoie la anumiți pacienți să facă pauză de săptămâni – în care le permite acestora să mânânce supă de pui cu tăieței sau alte ”bunătăți”. Și apoi, reia dieta de la capăt. Totul în Natură face pauze, are perioade de activitate și perioade de relaxare. Flexibilitatea, adaptabilitatea și caracterul maleabil (ca al apei) sunt lecții importante în perioada dietei de detoxifiere. Și ele vor caracteriza ulterior întreaga viață.
11) **Nu vă grăbiți** – o viață întreagă, zeci de ani, ați transformat corpul fizic pe care îl aveți în entitatea degradată și slăbită, plină de dureri și suferințe – care vă îmboldește acum să luați măsuri de refacere/renovare. Nu vă așteptați să obțineți rezultate în câteva zile sau câteva săptămâni. Poate dura luni de zile, sau chiar ani de zile – să refaceți părți importante ale corpului, precum filtrarea renală, eliminarea intestinală sau drenajul limfatic. Funcție de slăbiciunile genetice cu care v-ați născut, funcție de moștenirea ereditară a familiei (uitați-vă la starea de sănătate a părinților, bunicilor sau străbunicilor), puteți să vă confruntați cu probleme mai mici sau mai mari – și puteți avea nevoie de mult mai mult timp pentru re-echilibrarea organismului. Nu vă grăbiți. Stabiliți-vă obiectivele de lungă durată, reflectați bine la întregul proces, fiți flexibil, iubiți-vă, tratați-vă cu respect și schimbați-vă complet viața.

Dieta cu fructe și legume – dieta alcalinizantă – dieta de detoxifiere – este o parte esențială a procesului de refacere a Sănătății.
Modulul DIETĂ – este modulul practic cel mai important și util de aplicat pentru toți cei care doresc să înțeleagă direct, cu întregul corp, ceea ce am discutat teoretic în atâtea lecții.
Intim legat de acesta va fi Modulul DETOXIFIERE – în care vom discuta despre multe măsuri de susținere naturală a organismului în perioadele mai dificile ce pot apare în timpul dietei.
De aceea vor și fi strâns legate și continuate unul după celălalt.

Dieta de detoxifiere rămâne un subiect ”deschis”.
Nu există indicații ”foarte” concrete – stricte și directe.
În cartea ”Rețete în dieta de detoxifiere” (de pe www.centrulnatura.ro) - am detaliat mai multe despre aspectele practice întâlnite de noi în proces și alte informații utile.
În cartea ”Bucătăria lui Dumnezeu” am mers un pic mai departe, discutând detaliat și despre fructe și experiențe mai avansate în cadrul detoxifierii.

În realitate – dieta de detoxifiere este o experiență foarte PERSONALĂ și INDIVIDUALĂ.
Care merită făcută, trăită, experimentată direct.
Putem discuta cu adevărat eficient doar cu cei care au încercat aceleași lucruri ca și noi și au obținut rezultate sau au întâmpinat dificultăți. Și împreună, putem găsi soluții și căi cât mai ușoare de rezolvare a tot ceea ce apare.

Isaac Newton a avut inspirația Legilor mecanicii când a privit un măr care cădea. Iar fructarianul Steve Jobs a pus bazele firmei Apple (= măr, în lb engleză) care ne permite comunicarea eficientă din prezent. FRUCTELE însoțesc marile cotituri în drumurile cunoscute (de la Adam și Eva încoace).
Nullis in verba! (Nu crede pe nimeni pe cuvânt).
Experimentează! Trăiești! FII!

MODULUL 10 - DETOXIFIEREA

TIPURI DE STRATEGII

Scopul acestui modul este să continue descrierea principalelor instrumente de refacere a stării de sănătate, discutând în detaliu despre detoxifiere, posibilităţile acesteia, modalităţi naturale de aplicare practică şi discuţii despre problemele care pot apare la punerea sa în practică. Împreună cu dieta, detoxifierea reprezintă „pilierii de bază" ai Strategiei Sănătate 5D şi componente esenţiale de luat în considerare în demersul de vindecare al fiecărei persoane.

LECŢIA 21: Detoxifierea limfatică – element esenţial al conceptului Sănătate 5D

LECŢIA 22: Detoxifierea la nivelul tubului digestiv

LECŢIA 23: Detoxifierea la nivelul rinichiilor, cu susţinerea suprarenalelor

LECŢIA 24: Detoxifierea – aplicaţii practice

LECŢIA 25: Detoxifierea şi dieta – completare, asocieri, interacţiuni, probleme şi soluţii

LECŢIA 21 - DETOXIFIEREA LIMFATICĂ – ELEMENT ESENŢIAL AL CONCEPTULUI "SĂNĂTATE 5D"

Bine v-am regăsit la prima lecție a Modulului DETOXIFIERE!

Din toate lecțiile Modulului DIETĂ – am învățat că detoxifierea cea mai importantă a organismului este realizată prin alimentație.
Suntem ceea ce mâncăm, devenim ceea ce mâncăm, toate miliardele de celule ale corpului nostru se reconstruiesc folosind materia primă adusă de alimentație.
Putem avea "celule" din făinoase, carne și zahăr.
Sau putem avea celule din fructe și legume.

Majoritatea noastră, a celor aflați în acidoza necunoașterii și consumului zeci de ani de hrană preparată termică, procesată, amestecată și plină de proteine, amidoane și grăsimi – avem celule, țesuturi și organe foarte slăbite și supraviețuind la "cotă de avarie".
Cu toții avem sistemul limfatic stagnant și blocat, sistemul endocrin în dezechilibru, rinichii prost filtranți și intestinele blocate și cu pereții plini de placă mucoidă.
Cu toții avem celulele corpului slăbite, obișnuite doar să supraviețuiască și să se apare – și puțin învățate să se refacă, regenereze și detoxifice.

Introducerea dietei de detoxifiere alcaline, cu multe fructe și legume – reprezintă o provocare importantă FIZICĂ pentru celulele organismului (dincolo de provocarea emoțională și mentală, indusă de aspectele sociale și conștiente ale alegerii).
Alimentele "crude" necesită energie pentru a fi digerate, procesate în tubul digestiv, absorbite și apoi utilizate în celule.

Întâi – tubul digestiv al tuturor este leneș, bolnav, blocat, plin cu fungi (Candida) și viermi (sau alți paraziți) și sedentar. Când este pus să muncească "intensiv" la transportul fibrelor fructelor / legumelor, după zeci de ani de "pareză" cauzată de acidoza proteinelor, lactatelor și făinoaselor, "protestează" din răsputeri, zile și săptămâni la rând. Balonări, bolboroseli, distensie, gaze și dureri – sunt simptome frecvent experimentate de cei aflați în dietă.
Apoi, ficatul, fierea, pancreasul și splina funcționează greu și reacționează zgomotos la noua dietă.
Și în final, suprarenalele epuizate – duc la o proastă folosire a mineralelor resorbite – iar rinichii blocați la o și mai proastă eliminare a reziduurilor rezultate.
Așadar – ne trezim că "mâncăm mai bine", mai sănătos – și ne simțim din ce în ce mai rău.

Detoxifierea prin dieta alcalină, cu fructe și legume – este un proces TREPTAT, GRADAT, DE LUNGĂ DURATĂ. Ne ia ani și zeci de ani să ne îmbolnăvim, ne trebuie ANI și uneori, ZECI de ani să ne însănătoșim.

Unii dintre noi nu mai au, cronologic și biologic – această perioadă – pentru că au consumat abuziv "rezerva" de vitalitate a corpului ("forța vitală" a corpurilor noastre se află în rinichii – sau mă rog – în spațiul dintre rinichi – spune Medicina Tradițională Chineză).
Majoritatea dintre noi sperăm să o mai avem – cu bunăvoința Destinului, Universului și a Divinului interior – care ne-a îndrumat către această cale de vindecare.
Sau – speranța mea secretă – este să ne activăm cu toții în mod conștient "câmpul toric" energetic al corpului și să intrăm pe "rezerva infinită și continuu regenerabilă" a acestuia. De ce nu?

Pentru a ajuta organismul fizic slăbit de anii de abuzuri – în cursul dietei de detoxifiere – avem o serie de produse naturale minunate – care pot fi folosite în paralel cu dieta.
PLANTELE sunt ajutoarele arborilor – dar și ale corpului omenesc, în drumul spre vindecare.
Pentru fiecare sistem din corpul omenesc, există o serie de plante indicate a acționa mai bine și a

ajuta procesul de ”curățenie” - sau detoxifiere – cum îl denumim cu toții.
Robert Morse recomandă călduros administrarea simultană a produselor din plante, în timpul dietei de detoxifiere, pentru a minimiza din efectele neplăcute determinate de eliminările propriilor toxine, atât în cursul ”crizelor de vindecare”, cât și pe tot parcursul procesului. Dar și pentru a susține și ajuta propriile sisteme slăbite ale organismului să re-învețe să folosească hrană vie și crudă.

Chiar dacă am ”împărțit” didactic remediile naturale – ca elemente de drenaj pe diferite sisteme – între lecțiile Modulului DETOXIFIERE – ele pot fi folosite ”integrat”, în scheme care să includă produse din fiecare categorie, adaptate nevoilor fiecărui corp, la un moment dat (vom discuta mai multe la ultima lecție a acestui Modul despre ”adaptare individuală” a schemelor).

Nevoile tuturor sunt PARTICULARE, INDIVIDUALE – diferite de ale celorlalți, dar și diferite de la un moment la altul în timp.
Vom începe în prima lecție cu discutarea remediilor naturale care pot ajuta DRENAJUL LIMFATIC – unul dintre elementele esențiale ale detoxifierii organismului.

Revedeți partea de anatomie despre ”Marele sistem limfatic” (cum îl numește Robert Morse) în prima lecție a primului Modul al Școlii noastre.
Și revedeți noțiunile despre ”acidoza limfatică” din Modulul ACIDOZĂ.
Acestea sunt strâns legate cu ceea ce vom discuta în continuare. Și nu vom mai reveni la explicațiile detaliate pe care le-ați primit, deja, în lecțiile anterioare.

”Drenajul limfatic” - este reprezentat de totalitatea procedeelor naturale și a remediilor naturale cu care sprijinim circulația limfatică și mobilizăm stagnările limfatice existente în special în spațiile interstițiale (= spațiile dintre celule).
Detoxifierea limfatică – este reprezentată de mobilizarea și eliminarea/neutralizarea toxinelor din sistemul limfatic (detoxifierea presupune atât drenajul, cât și neutralizarea/alcalinizarea toxinelor, în același timp).
Limfa este un fluid gras, lipidic, vâscos, care transportă reziduuri acide, resturi de proteine, germeni și alte substanțe toxice. Mișcarea limfei este lentă, înceată, întregul traseu limfatic fiind ”înarmat” cu ganglioni limfatici (adevărate ”santinele” care încearcă să neutralizeze cât mai mult din amenințări).

Știm deja din cadrul dietei că NUMAI SUCURILE DE FRUCTE (bogate în carbohidrați, flavonoide, vitamine și minerale – precum și substanțe astringente) au puterea de a mișca fluidul limfatic și de a stimula eliminarea mucusului stagnant în cavități (toți avem experiența eliberării de mucus post-nazal sau bronșic, după un suc de fructe – sau eliberarea unui scaun cu mucus sau urinare cu mucus, după consum de fructe/suc de fructe).

Ce alte plante sau alte remedii naturale pot favoriza acest drenaj limfatic?

FITOTERAPIA ne oferă foarte multe posibilități de plante/produse din plante cu acțiune asupra sistemului limfatic.

FITOTERAPIA TRADIȚIONALĂ descrie o serie de plante, pe care Robert Morse le folosește în formulele sale de drenaj limfatic, pe care o să vi le prezint în continuare aici, cu mici comentarii. Veți recunoaște multe dintre plantele care cresc și în flora spontană a țării noastre, prin toate grădinile și locurile virane. Învățați să le recunoașteți, să le recoltați, să le uscați și să vă faceți provizii pentru propriile infuzii terapeutice.

Voi prezenta întâi formulele dr. Morse, întrucât sunt foarte utile și didactice, apoi vă voi povesti puțin despre fitoterapia cu infuzii și decocturi – pe care o puteți aplica singuri, acasă la voi.

Lymphatic system 1 (capsule sau tinctură) – este produsul cu care dr. Morse începe protocolul de detoxifiere, fiind alcătuit din plante alcalinizante și blânde ca acțiune, recunoscute a realiza drenaj limfatic și neutralizare a radicalilor acizi:
Chaparral leaf (Chaparral – este o un arbust nativ în California și Mexic)
Poke root (rădăcină de Phytolacca decandra sau cârmâz))
Patlagină (frunze de Plantago officinalis)
Cleavers (Galium aparine sau lipicioasa)
Echinacea angustifolia (Echinacea).
Red root (Ceanothus americana – o plantă excelentă pentru splină)
White oak bark (scoarță de stejar alb)
Prickly ash bark (scoarță de frasin țepos, Zanthoxylum americana).

Lymphatic II - este o altă formulă, în care se vor regăsi câteva dintre plantele primei formule, alături de alte plante, mai active și mai puternice pe drenaj limfatic.
Red root (Ceanothus americana)
Cat's claw bark (scoarță de Uncaria tomentosa – ghiara mâței)
Chickweed (Stellaria media sau racovină)
Perwinkle herb (Vinca minor sau saschiu – o plantă cunoscută pentru efecte anti-tumorale)
Red clover herb (Trifolium pratense sau trifoi roșu)
Cleavers (Galium aparine sau lipicioasa)
Fenugreek seed (Trigonella foenugrecum sau schinduf)
Blue violet (Viola sororia sau vioreaua albastră)
Prickly ash bark (scoarță de Zanthoxylum americana sau frasin țepos)
Gravel root (Eupatorium purpureum sau șovârf de apă)

Lymphatic III tinctură are o nouă combinație de plante, cu acțiune mai puternică, mai intensivă și mai profundă (veți recunoaște multe plante cu acțiune anti-canceroasă sau cunoscute ca stimulatoare imunitare):
Echinacea purpurea (Echincea)
Blue violet leaf (frunze de Viola sororia sau vioreaua albastră)
Red clover blossom (flori de Trifolium pratense sau trifoi roșu)
Pau d'Arco bark (scoarță din planta familiei Tabebula – mai multe specii – cu lemn foarte dur, ce crește în jungla din America de Sud)
Red root (Ceanothus americana)
Burdook root (rădăcină de Lappa arctium sau brusture)
Asparagus root (rădăcină de Asparagus officinalis)
Plantain leaf (frunze de Plantago officinalis sau pătlagină)
Prickly Ash bark (scoarță de Zanthoxylum americana sau frasin țepos)
Gravel root (Eupatorium purpureum sau șovârf de apă)

Dr. Morse are și o formulă de **Lymphatic III capsule** – diferită de tinctură prin prezența a câteva alte plante. La o schemă de tratament, preferă de multe ori să combine capsule cu tinctură, funcție de starea persoanei care face detoxifierea.
Astfel, formula III capsule are pe lângă Burdock root (brusture), Cleavers herb (lipicioasă), Red rood (Ceanothus americana), Fenukreeg seeds (semințe de schinduf), White oak bark (scoarță de stejar alb) și Prickly ash bark (scoarță de frasin țepos) și alte plante precum:
Bitter melon (pepene amar sau Momordica charantia)
Culver's root (Veronicastrum virginicum sau rădăcina lui Culver)
Mullein leaf (frunze de Verbascum thapsus sau lumânărica)
Parsley leaf (frunze de Petroselinum sativum sau pătrunjel)
Verbain (Verbena officinalis sau verbina)

Lymphatic IV tinctură – este una dintre cele mai puternice formule de drenaj limfatic:
Bayberry bark (scoarță de Myrica cerifera sau arborele de ceară)
Mullein leaf (frunze de Verbascum thapsus sau lumânărică)
Red clover (Trifolium pratense sau trifoi roșu)
Marshmallow (Althea officinalis sau nalba mare)
White oak bark (scoarță de stejar alb)
Plantain leaf (frunze de Plantago officinalis sau pătlagină)
White pond lily (Nymphaea odorata – nufărul alb)
Burdook root (rădăcină de Lappa arctium sau brusture)
Blue flag (rizom de Iris versicolor sau stânjenel)
Bistart rhizome (Polygonum bistorta sau răculeț)

Lymphatic 5 (capsule) este ultima formulă a dr. Morse, cu care încheie o schemă de detoxifiere, înainte de pauză – și conține majoritatea plantelor din formulele de mai sus, cu o singură suplimentare importanăt, ciuperca tip Cordyceps, cu efect anti-tumoral important.
Chaparral leaf (Chaparral – este o un arbust nativ în California și Mexic)
Poke root (rădăcină de Phytolacca decandra sau cârmâz))
Patlagină (frunze de Plantago officinalis).
Red clover (Trifolium pratense sau trifoi roșu)
Culver's root (Veronicastrum virginicum sau rădăcina lui Culver)
Cat's claw bark (scoarță de Uncaria tomentosa – ghiara mâței)
Cordyceps (ciupercă)
Parsley leaf (frunze de Petroselinum sativum sau pătrunjel)
Bitter melon (pepene amar sau Momordica charantia)
White oak bark (scoarță de stejar alb)
Prickly ash bark (scoarță de frasin țepos, Zanthoxylum americana).

Formula 5 seamănă mult cu formula 1 (are comune primele 3 și ultimele 2 plante) – este ca și cum ne întoarcem de la capăt, dar adăugăm și câteva dintre plantele puternice ale celorlalte formule și o nouă componentă, ciuperca Cordyceps – pentru intensificarea acțiunii.

Nu este nevoie să fiți nici medici, nici fitoterapeuți să vă descurcați în toate enumerările de plante de mai sus. Am lăsat special și denumirile în engleză, și cele în latină și denumirile populare românești, pentru că este foarte important să vă familiarizați măcar cu câteva dintre cele mai importante remedii lăsate de Natură – în sprijinul redobândirii sănătății sistemului limfatic.

Dacă știți multe despre pătrunjel, pătlagină, trifoiul roșu, brusture, stânjenel, nalba mare, schinduf, lumânărică, verbină sau scoarța de stejar alb, știți mai puține despre plantele exotice existente în formule. Le-am descris în detaliu special – pentru că le veți întâlni repetat în diferitele formule de drenaj limfatic existente pe piață. Și este bine să fiți familiarizați cu unele dintre componente.
Nu este nevoie nici să le învățați, nici să rețineți vreo denumire.

Ci să știți că le aveți scrise undeva, în cazul în care doriți să consultați informația existentă.
Nu prea există în literatura medicală naturistă o ”colecție” de plante care acționează asupra sistemului limfatic, pentru că NU se cunoaște mai deloc această acțiune importantă.
De aceea m-am gândit că vă va fi de mare folos să aveți toate informațiile la un loc, pentru referință, de câte ori veți avea nevoie.

Pornind de la informația lui Robert Morse – mi-am ”făcut” singură un amestec de plante pentru infuzie, în scop de drenaj limfatic și alcalinizare, cumpărând de la Plafar următoarele plante: scoarță de stejar, rădăcină de nalbă, rădăcină de brusture, rădăcină de tătănească, frunze de patlagină, frunze

de potbal, trifoi roșu și angelică. Am amestecat toate aceste plante – și din amestecul rezultat – mi-am făcut 1-2 căni de infuzie pe zi (o lingură cu vârf din amestec de plante, infuzată 3 minute în apă clocotită, strecurată, lăsată să se răcească și băută călduță, gură cu gură).
Se pot face diferite alte amestecuri.
Folosiți INFUZIILE – de cele mai multe ori (se lasă plantele 3-5 minute în apa clocotită și apoi se strecoară). DECOCTURILE (care înseamnă fierberea plantei mai mult în apă, determină eliberarea unei cantități mai mari de substanțe active din plante și se vor folosi NUMAI dacă știți efectele plantelor respective).

Se pot face amestecuri combinând plante cu acțiune pe tubul digestiv sau pe rinichi (despre care vom discuta în următoarele lecții) – cu plante cu acțiune de drenaj limfatic.
Vă puteți culege singuri plante din grădină sau de pe orice teren în paragină – unde cresc o mulțime de plante medicinale – pe care este nevoie să le recunoașteți.
În grădină puteți găsi pătrunjel, pătlagină, traista ciobanului, trifoi, păpădie, codița șoricelului, salvie, mușețel, mentă, busuioc și multe altele.
Vom discuta și despre rădăcina de pir – ca un remediu excelent pentru rinichi – iar pirul nu lipsește din nici o grădină – indiferent cât este de îngrijită!
Învățați să culegeți plante medicinale (cele mai bune zile de cules plantele cu efect medicinal sunt zilele de lună plină, dacă zilele respective sunt uscate și însorite – în orice lună calendaristică) – sau zilele când luna este în creștere.

Fazele lunii sunt foarte importante în fitoterapie.
Cărți precum ”Puterea lunii – calea spre o viață sănătoasă în armonie cu natura și ritmurile lunii” - scrisă de Johanna Paungger și Thomas Poppe (apărută la editura Ștefan în 2010) – sunt foarte utile pentru a reînvăța semnificația acestui ritm lunar în viața noastră.

Învățați să vă culegeți singuri plantele, să le uscați în locuri umbroase (pe dulapuri, de ex) și să le puneți în pungi de hârtie pentru perioada iernii – perioadă în care puteți beneficia din plin de substanțele active din aceste plante.
Folosiți plante ”medicinale” inclusiv la gătit – la supele de iarnă (folosiți nu doar pătrunjel, mărar și leuștean, ci puneți și patlagină, mentă, salvie, trifoi roșu sau frunze de păpădie – uscate).
Puteți face infuzii medicinale și să le folosiți pe post de ”apă pentru supă” în care să opăriți un pic de zarzavat – făcând ”supe medicinale” cu efect terapeutic – servite la masa de seară – în cadrul variantelor III și II de Detoxifiere.

Folosiți plante medicinale uscate în salatele de fructe sau de legume (plante uscate și mărunțite – eventual măcinate cu mașina de cafea – pentru a fi transformate în praf fin și omogenizate mai ușor cu legumele și fructele).
Aromele de mentă, busuioc, coriandru, anason, fenicul sau patlagină – sunt apreciate în salatele sau smoothie-urile de fructe.
Iar aromele de salvie, de pătrunjel, de oregano, de trifoi roșu, de păpădie, de codița șoricelului, de brusture (rădăcina pisată) și alte asemenea – dau gusturi interesante salatelor de legume (sau dressing-urilor pentru salate).

Combinați fitoterapia cu dieta.
Învățați să combinați darurile naturii – plantele – fructele și legumele – și să le transformați în ”combustibilul” preferențial al corpului vostru.
Învățați să faceți din alimente – medicamentele voastre zilnic.
Asta este ceea ce spunea Hippocrate și spun toți înțelepții lumii.
Încorporați cunoașterea medicală în viața zilnică. Numai această ”alchimie” realizată aparent modest, în bucătăria noastră, cu mijloace simple – reușește să ne transforme complet viața.

ALTE PRODUSE FITOTERAPICE de drenaj limfatic

Multe dintre firmele existente pe piața românească au formule bune fitoterapice de drenaj limfatic, care au structură asemănătoare cu formulele lui Robert Morse (descrise mai sus), așa că puteți alege dintre cele existente pe piață (este posibil să fie și mai multe și să nu le știu – dar având deja o idee despre tipurile de formule existente, puteți oricând să vă selectați produse cât mai asemănătoare celor prezentate) – desigur – doar dacă aveți nevoie de aceste produse – și doar în combinațiile necesare fiecărui organism și fiecărei persoane în parte:

TOTAL CLEANSE LYMPH (Secom – Solaray) – este o formulă bună de drenaj și detoxifiere limfatică (care poate fi folosită cu succes NUMAI alături de o formulă de drenaj renal sau alte produse care acționează tonic asupra rinichilor). Dacă veți folosi produse de drenaj limfatic SINGURE și nu ajutați și rinichii să elimine reziduurile care încep să se elimine în timpul tratamentului – veți avea suprize de agravări ale stării persoanei respective (au existat în practică!).
Formula de la Secom conține următoarele plante:
Castan sălbatic (Aesculus hippocastanum – extract din semințe)
Gotu kola (Centenella asiatica – parte aeriană)
Red rood (Ceanothus americana - rădăcină)
Goldensean (Hydrastis canadensis - rădăcină)
Brusture (Arctium lappa - rădăcină)
Yerba Mate (Ilex paraguariensis – parte aeriană)
Stillingia (Stillingia sylvatica - rădăcină)
Ghimbir (Zingiber officinalis – rădăcină)
Turiță (lipicioasă – Gallium aparine – parte aeriană)
Trifoi roșu (Trifolium pratense – floare)
Echinacea (Echinacea angustifolia – rădăcină)

La formula de mai sus se poate adauga în unele cazuri suplimentul Cordyceps (Secom – Natures way) – cu efect adaptogen, întăritor al glandelor suprarenale, drenor limfatic evident și anti-tumoral verificat în studii clinice.

ESSIAC (Secom, dar și www.essiac.ro) – este o formulă originală din 1922 – cu acțiune de drenaj limfatic, susținere renală și detoxifiere generală. Este folosită adesea pentru bolnavii cu cancer, dar pentru majoritatea dintre ei este prea târziu și problemele sunt mult prea avansate ca Essiac-ul să mai fie benefic. În schimb, pentru mulți dintre cei cu stagnare limfatică importantă, cu acidoză și probleme de proastă funcție a rinichilor, cura cu Essiac timp de 3-6 luni se poate dovedi regeneratoare și echilibratoare a întregului organism.
Essiac-ul conține:

1) extract din rădăcină de Brusture (Arcium lappa)
2) extract din frunză de Măcrișul Iepurelui (Rumex acetosella)
3) extract din scoarță de Ulm alb (Ulmus fulva)
4) extract din rădăcină de Revent indian (Rheum officinale)

Este o formulă lichidă, dar se poate găsi și sub formă de capsule.

O formulă interesantă de drenaj limfatic este LYMPHSTREAM:

http://www.provitanutrition.com/Boli/Afectiuni/Sistem-Imunitar/LIMFSTREAM-Drena-Siststem-Limfatic-si-Ganglionar.html

Formula conține:

1) extract din Stillingia sylvatica
2) extract rizom de Stânjenel (Iris versicolor)

3) Yerba Mansa (Anemopsis californica)
4) Goldenseal (Hydrastis canadensis)

REMEDIILE GEMOTERAPICE

Sunt alte produse importante – întrucât țesuturile tinere din plante (mugurii, mlădițele, seva, scoarța tânără a tulpinii sau rădăcinii) au acțiuni puternice și dinamice asupra corpului omenesc.

Gemoderivate cu acțiune asupra sistemului limfatic
Testările practice și proving-urile realizate în cadrul atelierelor de gemoterapie ne-au favorizat înțelegerea faptului că multe gemoderivate acționează prin drenaj limfatic, deși ele nu sunt menționate ca atare în Compendiul lui Pitera.

În Compendiul lui Pitera sau în alte cărți de gemoterapie, produsele la care se cunoaște acțiunea de drenaj limfatic sunt:
Extractul din muguri de Scoruș (Sorbus domestica D1)
Extractul din muguri de Castan comestibil (Castanea vesca D1)
Extractul din muguri de Castan sălbatic (Aesculus hippocastanum D1)
Extractul din sevă de Mesteacăn (Betula verrucosa D1 linfa)
și
Extractul din muguri de Nuc (Juglans regia D1).

Din studiile clinice, am aflat că remediile familiei Oleacea realizează toate un drenaj limfatic important și profund (fiind implicate și în echilibrarea metabolismului grăsimilor și colesterolului).
Extractul din mlădițe de Lemn câinesc (Ligustrum vulgare D1) – are o acțiune demonstrată de drenaj limfatic, atât la nivelul pereților tractului intestinal, cât și la nivelul ganglionilor limfatici
Extractul din muguri de Frasin (Fraxinus excelsior D1) – are o acțiune de drenaj limfatic, alături de acțiunea clară de drenaj renal, drenaj biliar și articular. Este un mare neutralizator al acidozei limfatice și unul dintre cele mai puternice remedii de drenaj și detoxifiere metabolică.

Extractul din mladițe de Liliac (Syringa vulgaris D1) s-a dovedit la rândul său un remediu de drenaj limfatic important, în special la nivelul toracelui și cordului (posibil și timusului).
Extractul din muguri de Măslin (Olea europeaea D1) are cu siguranță o acțiune profundă de drenaj limfatic, alături de marea sa acțiune de echilibrare a metabolismului lipidic în organism.

De asemenea, am descoperit că mare parte dintre remediile gemoterapice cu ”bace” (fructe precum bobițele) – au acțiune importantă de drenaj limfatic – alături de celelalte acțiuni deja descrise în Compendiu.
Așa este cazul *Extractului din mlădițe de Merișor* (Vaccinium vitis idae D1) – care are și acțiune importantă asupra aparatului urinar, tractului intestinal, dar și o acțiune anti-fibroză și anti-îmbătrânire importantă (exact acțiunea ”anti-deshidratare” de care discutam în cazul inflamației cronice și stagnării limfatice!).
La fel și *Extractul din mlădițe de Afin* (Vaccinium myrtilus D1) cu acțiune importantă atât asupra aparatului urinar, cât și tractului intestinal și circulației sanguine – fiind în același timp un drenor limfatic eficient. Cele două produse, din Merișor și din Afin reprezintă printre cele mai puternice preparate de detoxifiere existente între gemoterapice, întrucât au o acțiune extensivă pe majoritatea sistemelor de eliminare a toxinelor.

Extractul din muguri de Porumbar D1 (Prunus spinosa D1) s-a dovedit un alt remediu gemoterapic cu acțiune de drenaj și detoxifiere limfatică importantă – dovadă fiind și faptul că poate fi indicat în

afecțiuni diferite (conform Compendiului lui Pitera) – de la cistite interstițiale acute (nimic altceva decât stagnări limfatice importante în pereții vezicii urinare) și până la intoxicații medicamentoase, sau cu pesticide, sau expunere prelungită la radiații sau status post-vaccinări repetate.
Extractul din mladițe de Mur (Rubus fructicosus D1), mai mult decât Extractul din mlădițe de Zmeur (Rubus idaues D1) are și o acțiune de drenaj limfatic, fiind un alt remediu util în inflamații cronice, cu tendință spre fibrozare și sclerozare.

Extractul din mlădițe de Cătină (Hippophae rhamnoides D1) are o acțiune de întărire imunitară atât de puternică tocmai datorită susținerii sistemului limfatic, cu acțiune generală asupra sa, nu numai la nivelul ganglionilor limfatici. Fructul de cătină are o acțiune tip astringent de drenaj limfatic specifică (este foarte util consumul combinației de cătină cu miere, în vederea detoxifierii alimentare a sistemului limfatic), asemănătoare cu cea a citricelor. În medicina naturală, există două categorii de fructe care realizează detoxifiere limfatică certificată clinic, pe mii de cazuri clinice: lămâile – celebra cură cu apă cu lămâie, și strugurii. Cătina este echivalentul pe teritoriul țării noastre a lămâilor – având aceleași proprietăți astringente, detoxifiante, susținătoare limfatice și metabolice generale și depurificante limfatice și sanguine, în același timp.

Extractul din mlădițe de Viță de vie (Vitis vinifera D1) este unul dintre cele mai puternice remedii de drenaj limfatic în special în regiunea gâtului (a ganglionilor latero-cervicali), fiind produsul preferat pentru drenajul și detoxifierea acestei regiuni. Se poate folosi în asociere cu oricare dintre produsele anterioare, dar se poate folosi și singur, ca atare, în cure de durată variabilă de 2-3 luni – în special la cei care prezintă episoade frecvente de infecții respiratorii.

Poly-gemma 6, varice-hemoroizi, care conține o combinație de Extracte din muguri de Castan sălbatic și muguri de Castan comestibil realizează un drenaj limfatic și o echilibrare a circulației venoase importante, mai ales în partea interioară a corpului.

La fel și Poly-gemma 5, cavitate bucală și gât, care are o combinație de muguri de Viță de vie, mlădițe de Măceș și Afin, cu extract fitoterapic suc de Echinacea purpurea herba – realizează un important drenaj limfatic la nivelul zonei gâtului și capului, dar și în întreg organismul.
Poly-gemma 4 sinusuri – este o combinație între extractele din muguri de Coacăz negru, Carpen, Arin negru și Mesteacăn pufos – o combinație care realizează drenaj limfatic, susținere de suprarenale și echilibrare metabolică a acidozei – în același timp (ați înțeles din prima parte a prezentării cum sinuzita nu reprezintă altceva decât stagnare limfatică în zona capului).

Din studiile clinice ale lui Dominique Richard cu privire la ”chelarea metalelor grele cu ajutorul gemoderivatelor” am aflat folosirea cu succes a câtorva produse pentru detoxifiere – cu rezultate clinice foarte bune. Dominique Richard a folosit mai ales o serie de 6 produse gemoterapice care s-au dovedit foarte eficiente în acțiunea de ”chelare” naturală (practic un drenaj limfatic profund și eficient, întrucât sistemul limfatic este cel care se ocupă de îndepărtarea reziduurilor celulare și tisulare):
Extractul din muguri de Plop (Populus niger D1) – utilizat pentru îndepărtarea metalelor grele și solvenților clorinați, a nitraților, a 1-4 dioxanului (folosit ca solvent în lacuri, cosmetice și deodorante), precum și îndepărtarea petrolului și altor hidrocarburi.
Extractul din mlădițe de Viță de vie (Vitis vinifera D1) – utilizat pentru îndepărtarea plumbului
Extractul din mlădițe de Jneapăn (Pinus montana D1) – utilizat pentru îndepărtarea tuturor metalelor grele
Extractul din seva de Mesteacăn (Betula verrucosa linfa) – pentru acțiunea puternică de îndepărtare a reziduurilor toxice din organism
Extractul din mugurii de Salcie albă (Salix alba D1) – îndepărtează mercurul și alte metale grele
Extractul din muguri de Arin negru (Alnus glutinosa D1) – îndepărtează aluminiul și alte metale grele, precum și pesticidele.

Din această experiență am aflat și de alte produse cu acțiune de drenaj limfatică importantă, precum Extractul din muguri de Plop, cel din Jneapăn și cel din Salcie albă, care se alătură produselor deja discutate anterior.
Așadar – există foarte multe remedii de drenaj limfatic printre gemoderivatele folosite în mod curent în strategiile de tratament.
Acestea se pot asocia, de cele mai multe ori cu remedii de drenaj renal și cu remedii de susținere a glandelor suprarenale – pentru că am discutat despre legătura foarte importantă și strânsă care există între sistemul limfatic, rinichi și glandele suprarenale.
Și desigur – putem asocia remedii gemoderivate cu remedii fitoterapice – tincturi, infuzii sau capsule cu plante uscate.

Există o multitudine de tincturi din plantele cu efect de drenaj limfatic.
Plantextrakt Cluj are câteva dintre ele, dar și alte firme au produse bune.

http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama

http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama?start=16

De la tinctura de Brusture, de Echinacea, de Leurdă și Păpădie, la tincturile de Salvie, Tătănească, Trei frați pătați și Urzică – aveți tot atâtea exemple de tincturi folositoare în drenajul limfatic.

Dincolo de plantele atât de utile și folosite, sunt multe alte metode de ”mobilizat limfa”.
Robert Morse are deja o sintagmă mult folosită de toți cei care învață de la el:
”MOVE YOUR LYMPH!” (MIȘCĂ LIMFA!).

Multe articole apărute pe site-uri ”eco” - dau sfaturi utile de ”mișcat limfa”:

http://viataverdeviu.ro/11-moduri-in-care-sa-iti-accelerezi-sistemul-limfatic-pentru-o-mai-buna-sanatate/

Scurt comentariu despre materialul de mai sus: Nu sunt de acord la punctul 4 – cu apa simplă sau cu adaos de sare (în nici un caz! Sarea de orice fel blochează și îngreunează sistemul limfatic – oricine a consumat sare și s-a ”umflat” și ”împăstat” poate confirma!) - dar sunt de acord cu adăugat zeamă de lămâie sau portocală în apă.

Cel mai bine – combinăm punctul 4 – consum de fluide cu punctul 5 – consum de fructe (sau 6 consum de legume) sub forma combinației de SUCURI PROASPĂT STOARSE – DE FRUCTE (ȘI LEGUME) – și indicăm consumul sucurilor în cantitate mare, zilnică (minim 2 pahare suc pe zi, 500 ml de suc pe zi – optim 1 litru sau mai mult, funcție de consumul de energie al zilei).
Iar de punctul 7 – cu semințele și nucile crude – puteți uita complet, întrucât toate acestea blochează limfaticele – NU le ajută în drenaj.

Periajul uscat al pielii – este o tehnică excelentă de mobilizat limfa subcutanată (pielea este ”blocată” la majoritatea persoanelor aflata în acidoză, în special circulația limfatică de la baza pielii – iar acest lucru se poate observa pe irisul persoanei – iridodiagnostic – prin prezența cercului mai întunecat la culoare de la periferia irisului – care arată cât de ”îngroșată” de stagnare este pielea persoanei – cu alte cuvinte – cât este de deshidratată, uscată și afectată de acizi).

Periajul uscat al pielii se realizează cu o perie cu coadă lungă și păr natural, sau cu orice fel de prosop natural mai aspru (din bumbac, din in sau cânepă) – aveți aici descrisă tehnica mai în detaliu:

http://lotiuninaturale.blogspot.ro/2011/10/scapa-de-celulita-cu-periajul-uscat.html

Periajul uscat este o metodă minunată de a mobiliza limfa înainte de dușul de dimineață și eventual, și înainte de cel de seară – și poate fi inclus în ”rutina zilnică” a zilei, fără nici o problemă.

MASAJUL SIMPLU, sau MASAJUL DE DRENAJ LIMFATIC sunt metode utile pentru mobilizarea limfei – cu condiția să fie realizate cu blândețe și fără să se accentueze prea tare pe zonele dureroase (stagnante).

Veți avea perioade când veți suporta mai ușor un masaj al anumitor regiuni (în special umerii, spatele, ceafa) și perioade când numai simpla atingere a acelor regiuni va fi imposibilă (depinde de stagnarea limfatică, mai ales în zona spatelui – produsă de stres și/sau dietă).
Copiii adoră masajul și solicită cât de des cu putință atât masajul spatelui, cât și cel al picioarelor / tălpilor. Este modalitatea lor de a ne indica zonele cu stagnare limfatică și de a ne solicita ajutorul în ”mobilizarea limfei” din acele zone.

Dispozitivele diferite pentru masat tălpile, palmele (din lemn sau din silicon) sau aparatura mai complexă pentru masaj - existentă pe piață vă pot fi de mare folos, atunci când le folosiți în mod regulat:

http://mercador.ro/oferta/dispozitiv-masaj-picioare-talpi-ID51W6.html

http://mercador.ro/oferta/fotoliu-cu-rezonanta-si-dispozitiv-masaj-talpi-ID1faV3.html

http://www.andullation.ro/

Sistemul andullation l-am testat și noi la cabinet, circa o săptămână, pe copii și adulți – și este un sistem de masaj deosebit de eficient (având chiar un program de drenaj limfatic încorporat). Singura problemă a acestui sistem este prețul destul de crescut pentru posibilitățile pieței noastre – dar sunt destule persoane care au investit în el – pentru că i-au sesizat beneficiile.
Cealaltă obiecție pe care am avut-o la acest sistem este faptul că orice câmp electromagnetic puternic (și acest sistem are un câmp mărișor) afectează oarecum negativ ființa umană – mai ales la expunere îndelungată.

Beneficiile sistemului andulattion sunt evidente, dar se pot obține în aceeași măsură cu metode mai active, mai dinamice și mai participative (sistemele de masaj de genul ”paturilor” sau ”fotoliilor” de masaj – ne transformă în niște puturoși, care tot așteptăm ca limfa să ne fie mișcată de ceva / cineva din exterior – fără să participăm mai deloc la procesul propriei noastre însănătoșiri!).

Terapiile tip saună uscată/umedă – sunt foarte utile pentru mobilizarea sistemului limfatic al pielii (și pentru tonifierea circulației generale a corpului, care ajută și la mobilizarea limfatică, în același timp) – precum și terapiile tip dușuri alternative calde/reci – sau băi calde/reci (cum sunt cele care pot fi realizate în izvoare termale, pe timp de iarnă!).

Cea mai bună și simplă ”tehnică” de mișcare a limfei rămâne MERSUL PE JOS – plimbarea regulată în aer liber – indiferent de anotimp, indiferent de condițiile de afară.

De asemenea, practicarea regulată a sporturilor în aer liber – sau a sporturilor care implică în întregime corpul omenesc (precum înotul) – favorizează în mod special drenajul limfatic.

Tehnicile precum QI-gong sau Tai-chi – favorizează în mod special drenajul limfatic la nivelul întregului corp, în special la nivelul articulațiilor (zone în care limfa este deosebit de stagnantă, în

special la nivelul genunchilor).

http://www.youtube.com/watch?v=yrCHE2vdGRI

Dacă detoxifierea limfatică realizată prin intermediul tuturor măsurilor descrise mai sus are loc treptat, pas cu pas, gradat, adaptat la situația și viața persoanei – atunci starea generală a persoanei este din ce în ce mai bună, pielea arată din ce în ce mai bine și energia sa crește.

Totuși, uneori pot apare eliminări mai intense de toxine, din depozitele de ani de zile ale organismului (mai ales atunci când simplificăm dieta, sau în situațiile de post de fructe sau sucuri de fructe/legume).

Așadar, în finalul lecției – câteva cuvinte despre POSIBILE simptome neplăcute ce apar în situația unei detoxifieri limfatice importante – cu dificultatea eliminării toxinelor la exterior (prin rinichi, intestine sau piele). Fără intenția de a vă speria sau alarma, mai degrabă cu dorința de a vă informa, vă enumerăm posibilele reacții tip detoxifiere apărute datorită măsurilor ”intensive” de detoxifiere:

1) ”răceli” cu secreții nazale, nas înfundat, eliminare de mucus vâscos, gălbui, verzui sau maroniu, senzație de sinusuri înfundate, cu dureri de cap
2) dureri de gât, mărirea de volum a ganglionilor de la gât, expectorații mucoase (tuse tip bronșitic, cu spută gălbui-verzuie)
3) dureri de gingii, senzații de pulsații în diferite locuri în gingie (apar și dispar)
4) dureri de urechi (senzație de ”ureche înfundată”, diferite zgomote în ureche, diferite secreții apoase sau maronii din ureche, sau o cantitate mare de ceară în urechi)
5) dureri de cap, ce apar și dispar (diferite localizări, diferite senzații – de la înțepături, arsuri, amorțeli, până la presiune și senzație de ”menghină”), cu sau fără amețeli
6) tulburări de vedere (la distanță, aproape), secreții oculare abundente, conjunctivite
7) limbă foarte acoperită cu depozit albicios abundent, miros neplăcut al gurii
8) dureri de stomac (arsuri, greutate, înțepături etc)
9) balonări, distensie, tulburări de tranzit (diaree alternând cu constipația)
10) dureri de spate (ceafă, între omoplați sau în zona mijlocului) de diferite intensități
11) amorțeli, furnicături sau chiar mici pareze la nivelul mâinilor și picioarelor, de scurtă durată
12) dureri articulare ”migratorii” - care se mută dintr-o articulație în alta – uneori chiar foarte intense (când migrează cristalele de acid uric, ascuțite și agresive - ”se simte” la propriu – cum se deplasează dintr-o articulație în alta, cum ajung la rinichi și cum se elimină la exterior).
13) usturimi urinare, senzație de urinare frecventă, dureri la nivelul rinichilor sau vezicii urinare
14) sângerări mai abundente la menstruație, cu cheaguri, sau pierderi de mucus vaginal, între cicluri, la femei.
15) eliminări de mucus prin scaun, urină, vagin
16) erupții pe piele variate, de la bubițe (vezicule) și până la suprafețe înroșite tip eczeme

Nu toate aceste manifestări apar la toată lumea. Și nu este obligatoriu să apară, pentru a vă ”semnala” detoxifierea limfatică.
Dacă nu le aveți – FOARTE BINE! - înseamnă că organismul dv nu a fost atât de ”plin ochi” de toxine, ca să necesite măsuri drastice de detoxifiere.

Dacă le aveți – FOARTE BINE! - nu vă speriați – continuați detoxifierea sau faceți o pauză de câteva zile (după cât de intense sunt manifestările) și luați legătura cu grupul sau cu persoana care știe ceva mai multe despre detoxifiere, pentru consiliere.

Detoxifierea limfatică este VITALĂ pentru refacerea stării de sănătate a corpului nostru.

Iar CONCLUZIA lecției noastre este simplă:
MIȘCAȚI LIMFA!
Cu ajutorul plantelor, ceaiurilor, tincturilor, capsulelor cu plante uscate, extractelor din muguri, cu ajutorul masajelor, saunei, plimbărilor sau sportului.
Împreună cu folosirea sucurilor proaspete din fructe – care realizează drenaj limfatic evident – toate măsurile de drenaj și detoxifiere limfatică expuse mai sus pot fi disponibile – adaptate fiecărei persoane și fiecărei situații în parte.

LECŢIA 22 - DETOXIFIEREA LA NIVELUL TUBULUI DIGESTIV

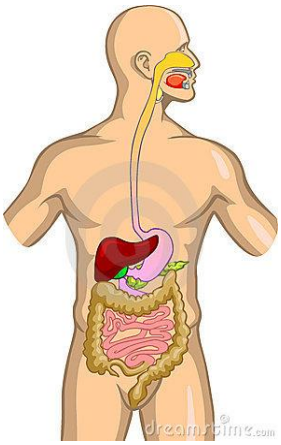
Bine v-am găsit la a doua lecție a Modulului DETOXIFIERE.
Așa cum vă spuneam deja – toate lecțiile acestui modul se ”împletesc” unele cu altele – pentru că toate măsurile de detoxifiere se vor lua în același timp – la toate nivelele:

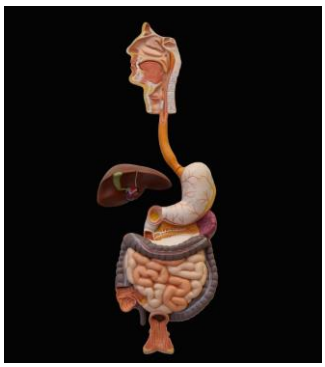
1) limfatic
2) digestiv
3) renal/suprarenale
4) general/stil de viață
5) dietă

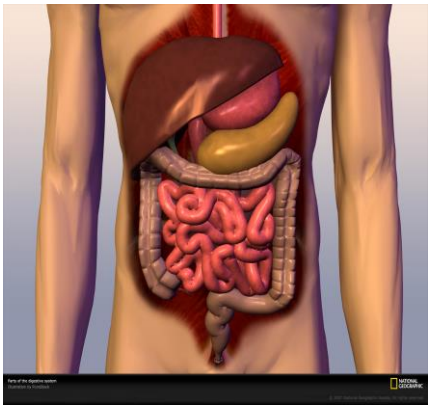
Considerată de foarte mulți naturiști CHEIA de aur a detoxifierii – detoxifierea digestivă este unul dintre cele mai importante procese în strategia de recăpătare a sănătății.
Pentru că slăbiciunea corpului fizic și boala se capătă prin blocarea tractului digestiv datorită alimentelor improprii pentru ființa umană (”mucus” din lactate, ”lipici” din făina de grâu și acizi din carne, ou, zahăr, ulei și alimente gătite) – detoxifierea digestivă este ESENȚIALĂ și este procesul cel mai important – derulat paralel cu DIETA.

Odată ce ați înțeles sistemul limfatic și rolul acestuia în organism, și ați realizat că pereții tractului digestiv – de la nivelul gurii, esofagului, stomacului și până la intestinul subțire și gros sunt plini cu vase limfatice – și organele digestive importante precum ficatul, pancreasul și splina au componentă limfatică predominantă - realizați cât de VITALĂ este ”curățarea” tractului digestiv și cea limfatică în întregul proces de detoxifiere.

Vă reamintiți că tubul digestiv uman seamănă cu un arbore – al cărui trunchi principal este reprezentat de intestine (intestinul gros, în special) și având ”coroana” și ramurile reprezentate de toate celelalte componente.







Din lecția despre anatomia tubului digestiv vă reamintiți că zonele cele mai stagnante ale canalului digestiv sunt stomacul (unde alimentele stagnează o perioadă variabilă – funcție de natura lor – între 30 min și o oră = fructele – până la aproape 24 ore = carnea combinată cu grăsime sau făinos) și intestinul gros (mai ales în porțiunea transversă – cea aproape orizontală), unde la persoanele sedentare sau constipate, resturile alimentare pot sta zile sau săptămâni întregi.

Exact în aceste zone apar și cele mai mari stagnări ale limfaticelor în pereții tractului digestiv – și de aici încep problemele din copilăria mică (colicile și gazele la bebeluși și nesfârșitele ”dureri de burtică” la copii și apoi la adulți). Poate ați resimțit de multe ori dureri pe partea dreaptă sau stângă, undeva sub coaste (mai ales dacă alergați) și le-ați considerat dureri de ficat sau splină (posibile),

dar de cele mai multe ori sunt dureri declanșate de distensia prin gaze a unghiurilor intestinului gros – care pe dreapta, ajunge până sub ficat, iar pe stânga, până sub splină/inimă. Uneori, durerile de la gazele intestinale pot fi atât de ascuțite și să iradieze spre inimă, încât să mimeze ”crize cardiace”! Multe dintre simptomele dureroase ale oamenilor sunt legate de starea proastă a intestinului gros/și a tractului digestiv, în general.

Când începem dieta de detoxifiere (intensificarea fructelor și legumelor crude în alimentație) apar primele ”neplăceri” ale procesului de detoxifiere – modificările tranzitului intestinal (ale scaunului), apariția gazelor/balonărilor și apariția durerilor/colicilor.

Majoritatea oamenilor au un scaun pe zi – și consideră acest lucru ”normal”.
Dacă ne gândim că toți mâncăm de minim 2-3 ori pe zi (adică introducem o cantitate de materie pentru prelucrat în tubul digestiv – destul de consistentă – de cele mai multe ori) – atunci eliminarea reziduurilor digestive doar o dată pe zi – este ineficientă pentru a asigura ”curățenia” intestinului.
Copii alăptați la sân și aflați pe dietă fructarian / vegetariană – au scaun după fiecare masă (se cheamă ”reflux gastro- enteral” – adică din momentul în care începe umplerea tractului intestinal la un capăt, se produce și golirea de reziduuri la celălalt capăt, pentru echilibru).
Pentru menținerea sănătății corpului fizic, eliminarea prin tractul digestiv (eliminarea scaunului) este necesară în ritmul alimentației (2-3 mese pe zi = 2-3 scaune pe zi).

Detoxifierea va duce în primele săptămâni/luni la eliminarea mai multor scaune pe zi – uneori chiar cu aspect diareic – până se obține un nivel de echilibru între alimentație și evacuare (să nu vă speriați dacă uneori ”mai scăpați” pe voi, când este ”prea mult” și nu aveți timp să ajungeți la toaletă! se mai întâmplă!). Dar am văzut și persoane care, în ciuda aportului crescut de fibre din fructe și legume – NU reușesc să aibă mai mult de un scaun pe zi, în timpul detoxifierii. Pentru aceștia este foarte dificilă eliminarea toxinelor.

Majoritatea adulților și copiilor SUNT CONSTIPAȚI – atât la nivelul intestinului gros, cât și la nivel ”interstițial” (Robert Morse numește ”constipație limfatică interstițială” - această stagnare a limfei în pereții tuturor organelor).

https://sites.google.com/site/leacuridinplante/afectiuni/constipatia

De aceea, primele măsuri în dieta de detoxifiere sunt utile la nivelul intestinului gros, pentru facilitarea ”mișcării” acestuia și a eliminării mai rapide a reziduurilor din corp.
Dacă dieta de detoxifiere determină eliberarea unor cantități și mai mari de toxine depozitate în țesuturi (și în pereții tubului digestiv) și acestea nu au loc pe unde să fie evacuate la exterior – atunci disconfortul persoanei poate să fie foarte mare.

Multe dintre ”crizele de vindecare” nu sunt decât tentative ale corpului de a scoate prea multe toxine și nu are pe unde! (de aceea pielea, mucoasele respiratorii, aparatul urinar sau genital sunt afectate în timpul ”eliminărilor”!).

Asigurați-vă ÎNTOTDEAUNA că intestinul gros funcționează acceptabil (chiar bine) înainte de a proceda la continuarea detoxifierii. Un scaun pe zi NU ESTE SUFICIENT – la cei aflați pe dieta de detoxifiere – intenția este să fie măcar DOUĂ scaune zilnice, dimineața și seara, eliminate cu ușurință și fără simptome neplăcute (crampe, colici, alte dureri).

Folosiți toate măsurile pe care le cunoașteți pentru susținerea DETOXIFIERII COLONULUI:

1) remedii fitoterapice (infuzii, tincturi fitoterapice, remedii gemoderivate, formule fitoterapice)
2) produse ale stupului (apă cu miere pe stomacul gol, tinctură de propolis)

3) masaje la nivelul intestinului
4) clisme și colon-hidroterapia (la nevoie sau ocazional).

FITOTERAPIA – reprezintă ”resursa” cea mai valoroasă – pentru că avem la dispoziție nenumărate plante ce ne pot sprijini și ajuta în timpul procesului de detoxifiere intestinală.

Vom începe prezentând cele 5 formule *Stomach and bowel* (stomac și intestine) ale lui Robert Morse – care conțin multe dintre plantele utile pentru echilibrarea stagnării digestive. Formula 5 este cea mai ”puternică”, având o concentrație mai mare de plante cu efect laxativ, fiind indicată la persoane care ”nu mai mișcă deloc” intestinul (constipație ”încăpățânată”) - la începutul tratamentului. Pe măsura îmbunătățirii situației, ca urmare a schimbării dietei – se schimbă către formulele 4 – 3 și 2, care încă mai conțin plante laxative, dar în cantități din ce în ce mai mici – și apoi la formula 1 – care nu mai are nici o plantă laxativă, doar plante cu efect de reechilibrare și tonic pentru stomac și intestine.

Stomac and bowel 5
Cascara sagrada bark (Rhamnus purshiana) – planta cu efect laxativ cel mai intens din formulă

http://www.fundita.ro/plante-miraculoase/cascara-sagrada-planta-medicinala-cu-un-efect-puternic-laxativ.html

Cape Aloe (Aloe ferox) – frunză de aloe
Gentian root (Gentiana lutea) – rădăcină de gențiană
Slippery Elm bark (Ulmus fulva) – scoarță de ulm galben
Fennel Seed (Foeniculum vulgare) – semințe de fenicul
Ginger Root (Zingiber officinale) – rădăcină de ghimbir

Stomac and bowel 4
Cascara sagrada bark (Rhamnus purshiana) – planta cu efect laxativ cel mai intens din formulă
Cape Aloe (Aloe ferox) – frunză de aloe
Gentian root (Gentiana lutea) – rădăcină de gențiană
Slippery Elm bark (Ulmus fulva) – scoarță de ulm galben
Wild Yam root (Dioscorea spp) – rădăcină de dioscorea
Fennel Seed (Foeniculum vulgare) – semințe de fenicul
Ginger Root (Zingiber officinale) – rădăcină de ghimbir

Stomac and bowel 3
Cascara sagrada bark (Rhamnus purshiana) – planta cu efect laxativ cel mai intens din formulă
Cape Aloe (Aloe ferox) – frunză de aloe
Gentian root (Gentiana lutea) – rădăcină de gențiană
Slippery Elm bark (Ulmus fulva) – scoarță de ulm galben
Wild Yam root (Dioscorea spp) – rădăcină de dioscorea
Plantain leaf (Plantago spp) – frunze de patlagină
Fennel Seed (Foeniculum vulgare) – semințe de fenicul
Ginger Root (Zingiber officinale) – rădăcină de ghimbir

Stomac and bowel 2
Cascara sagrada bark (Rhamnus purshiana) – planta cu efect laxativ cel mai intens din formulă
Cape Aloe (Aloe ferox) – frunză de aloe
Gentian root (Gentiana lutea) – rădăcină de gențiană
Slippery Elm bark (Ulmus fulva) – scoarță de ulm galben

Wild Yam root (Dioscorea spp) – rădăcină de dioscorea
Plantain leaf (Plantago spp) – frunze de patlagină
White Oat Bark (Quercus alba) – scoarță de stejar alb
Fennel Seed (Foeniculum vulgare) – semințe de fenicul
Ginger Root (Zingiber officinale) – rădăcină de ghimbir

Stomac and bowel 1
Slippery Elm Bark (Ulmus fulva) – scoarță de ulm galben
Marshmallow Root (Althaea officinalis) – rădăcină de nalbă mare
Wild Yam Root (Dioscorea spp.) - rădăcină de dioscorea
Mullein Leaf (Verbascum thapsus) – frunze de lumânărică
Chickweed Herb (Stellaria media) – racovină - planta întreagă
Gentian Root (Gentiana lutea) – rădăcină de gențiană
Plantain Leaf (Plantago spp) – frunze de patlagină
Fennel Seed (Foeniculum vulgare) – semințe de fenicul

Ați observat cum fiecare formulă dintre variantele 5-4-3-2 diferă doar printr-un singur component adăugat, de cea precedentă – și prin cantitatea de Cascarea sagrada – care scade treptat dinspre 5 spre 2 (unde este foarte puțin).
Iar formula 1 – conține multe plante alcaline – pe care le-am regăsit și la drenajul limfatic, cele mai multe dintre ele – plante recunoscute a ajuta întregul organism în efortul de eliminare.

Lecție importantă învățată din cunoașterea lui Robert Morse: infuzia de patlagină, de nalbă mare, de rădăcină de ghimbir (”ceaiul” cu ghimbir, lămâie și miere este un balsam pentru serile reci de iarnă!), infuzia de scoarță de stejar alb sau curele cu suc de aloe (diferite produse de pe piață) – sunt tot atâtea posibilități de a aplica practic măsuri de re-echilibrare digestivă.

Pentru foarte multe persoane aflate în detoxifiere – **curele cu gel de Aloe** reprezintă una dintre soluțiile cele mai ușoare, la începutul programului.

http://alegealoe.blogspot.ro/2012/11/aloe-vera-gel-pentru-baut.html

http://geldealoevera.blogspot.ro/2012/02/cum-se-bea-gelul-de-aloe-vera.html

http://farmaciaverde.util21.ro/produs_8787_aloe-vera-bautura-gel-cu-aroma-de-piersici-1-l.html

http://sanatate.allshops.ro/produs/7877040/Aloe+vera+99,5%25+gel+de+baut+cu+concentrat+de+struguri.html

Și cei de la Secom au Aloe vera gel și juice – produs de o calitate destul de bună.

Puteți face o cură de 1-2-3 luni de zile cu orice fel de produs bun de gel de aloe (gelul obținut proaspăt din frunze de aloe se oxidează rapid, nu poate fi păstrat decât 10-15 minute – dacă vă ”manufacturați” tincturi și geluri în casă din aloe – multe își pierd proprietățile terapeutice din cauza acestui proces natural de degradare – care se cheamă ”oxidare”).
Desigur, orice ”cură” de aloe se va face mereu în paralel cu dieta din fructe – care este SOLUȚIA OPTIMĂ DE DETOXIFIERE DIGESTIVĂ.

Fitoterapia românească are multe soluții pentru **”curățarea colonului”**
Firma FARES – are atât ceai, cât și praf pentru curățarea colonului

http://farmaverde.allshops.ro/produs/6699564/Ceai+CURATAREA+COLONULUI+50+gr+Fares.ht

ml
Ceaiul pentru curățarea colonului Fares conține următoarele plante:
Frunze de Senna (Sennae folium) – care este produsul laxativ din formulă
Volbură (Convulvuli herba) - ”rochița rândunicii” este o plantă cu ușor efect laxativ/calmant colici
Frunze de ceai verde (Theae follium) – cu efect ușor laxativ
Fructe de Soc (Sambuci fructus)
Rădăcina de nalbă (Altheae radix)
Fructe de coriandru (Coriandri fructus)
Fructe de cardamom (Cardamomi fructus)
Rizomi de revent (Rhei rhizoma).

Din această formulă învățăm că folosind în salatele noastre de fructe/legume mirodenii precum fructele de coriandru pisate (cu gust dulce) sau cele de cardamon (foarte aromate, ca scorțișoara) putem susține în mod ”alimentar” intestinul nostru în mod continuu.

Pulberea de curățarea colonului de la Fares

http://farmaverde.allshops.ro/produs/6703048/Pulbere+Curatarea+Colonului+300+gr+Fares.html

are următoarele plante în compoziție:
Semințe de Plantago ovata,
Argilă verde
Frunze de Senna (Senna folium) 12%
Semințe de in (Lini semen) 10%
Tuberculi de topinambur (Helianthus tuberosus)
Fructe de soc (Sambuci fructus)
Lucerna (Medicaginis herba)
Rădăcina de cicoare (Cichorii radix)
Fructe de cardamon (Cardamomi fructus)
Rădăcina de lemn dulce (Liguiritiae radix)
Cuisoare (Caryophyllym flos)
Rizomi de ghimbir (Zingiberis rhizoma)
Ulei esențial de portocale (Aurantii aerheroleum)

Cei de la Secom au multe formule de ”curățare a intestinului” și a altor părți ale tubului digestiv:
Digestion blend – cu amestec de Papaya, mentă, fenicul, ghimbir, gențiană, ardei iute, algă roșie și scoarță de nuc cenușiu

Fiber perfect – un supliment cu fibre de Psylium (Plantago ovata), sfeclă, inulină (din rădăcină de cicioare), algă verde (Chlorella) și amestec de fenicul, senna, ghimbir, scoarță de ulm, păpădie și mentă

Gastritix – amestec de fenicul, wild yam, ghimbir, scoarță de ulm, mușețel și nalbă mare
Stomach blend – este un alt amestec pentru protecția stomacului - combinație de extract gumă mastic, nalbă mare, patlagină, kelp, ardei roșu, lemn dulce, ghimbir, aloe vera și fruct de garcinia

Total cleanse colon – amestec de scoarță de ulm, scoarță de nuc cenușiu, cascara sagrada, gheara mâței, senna, revent chinezesc, aloe vera concentrat, mentă și ghimbir (o formulă cu multe componente asemănătoare formulelor dr. Morse) – o folosesc în felul următor: o capsulă de 2 ori pe zi, dim și seara, zilnic, 5 zile pe săptămână, 2-3 luni – la persoanele constipate, la început de detoxifiere, mai ales dacă acestea nu primesc prea bine fructele.

Total cleanse liver – este un amestec de armurariu, topinambur, păpădie, schizandra, mentă, ghimbir și semințe de grapefruit – foarte util pentru echilibrarea ficatului
Liver blend – este un alt amestec pentru ficat, cu păpădie, armurariu, brusture, anghinare, kelp și mentă (o altă variantă de ”curățenie” fito pentru ficat)

Sunt foarte multe formule fitoterapice – de la multe firme românești – disponibile pe piață – este important să aveți o idee despre cele mai importante plante utilizate în formule (de aceea vi le descriu detaliat la cele câteva formule prezentate) – să vedeți cum se repetă aceleași plante – și apoi să le regăsiți în orice altă formulă doriți să încercați.

În afară de formulele fitoterapice, există multe programe disponibile pe piața românească, care oferă ”cure de detoxifiere rapidă” a colonului – și fiecare dintre ele are beneficiile sale – în special când sunt asociate unei diete corespunzătoare. Vă ofer un singur exemplu:

http://www.detoxifiere-curatareacolonului.ro/cura-de-curatarea-intestinului/?gclid=CKie7KTrqrwCFYZa3godeXkAfg

Am încerca cu pacienții mei și programul Colonix – celebru pe piața de Internet și în magazine naturiste – cu efecte bune la unii și mici, la alții. Tot dieta a fost cea care a diferențiat rata ”succeselor” de cea a ”eșecurilor” terapeutice (iar costul – este o problemă pentru acest program).

GEMOTERAPIA – terapia cu extracte glicero-alcoolice din muguri (țesuturi tinere) de plante – are multe posibilități pentru echilibrarea intestinului gros (și a celui subțire):
Extractul din mugurii de Nuc D1 – este unul dintre remediile de echilibrare a florei intestinale și de combatere a constipației
Extractul din mlădițe de Merișor de munte D1 – este un alt reglator al intestinului gros (indicat atât în constipații, cât și în diaree, pentru că este un ”modulator” - un reglator al motilității intestinului)
Extractul din mlădițe de Afin D1 – alături de Merișorul de munte – este la fel de util pentru echilibrarea motilității și florei intestinale
Extractul din muguri de Măr pădureț D1 – are un efect detoxifiant și depurifiant puternic asupra intestinului
Extractul din mlădițe de Lemn câinesc D1 – este un mare reglator în colonul spastic și intestinul iritabil
Poly-gemma nr. 15 – intestin – detoxifiere – este o formulă cu mlădițe de Merișor, muguri de Nuc și muguri de Stejar – foarte utilă pentru echilibrarea eliminărilor la nivel de intestin gros

Mai există multe produse disponibile pe piața românească, cu formule fitoterapice variate – cu plante aparținând florei diferitelor țări ale lumii (indiene, chinezești, coreene, sud americane etc)

http://www.indianherbal.ro/Dizolax.html

http://www.esanatos.com/naturist/plante-terapeutice/remedii-naturiste-chinezesti/constipaie-cronic91491.php

AROMATERAPIA – cu folosirea uleiurilor esențiale de rozmarin, mușețel și măghiran, câte două picături din fiecare, in puțină apă (sau ulei, pentru un masaj al abdomenului) – poate fi o altă metodă eficientă de ”mișcare” a intestinelor stagnante.

Învățați să folosiți remediile din plante pentru a vă ajuta în cursul programului de detoxifiere.
Căutați plante sau combinații de plante care să vă ajute cu simptomele neplăcute ce pot apare în timpul dietei de detoxifiere. De exemplu:

1) *pentru dureri de stomac* – sunătoare, patlagină, fenicul, coriandru, chimen (și mirodenii utile pentru bucătărie), tarhon, semințe de mărar, pelin, codița șoricelului, miere cu scorțișoară, Extract din muguri Smochin D1, remedii homeopatice precum Nux vomica 15CH, Robinia 7 sau 9CH
2) *pentru dureri de fiere, grețuri* – roiniță, sunătoare, rostopască, anghinare, păpădie (și tinctură de păpădie, anghinare, rostopască, sunătoare), albăstrele, mușețel, mentă, urzică vie, codița șoricelului, Suc de ridiche neagră (Plantextrakt Cluj), Chelidonium 7 sau 9CH
3) *pentru dureri intestinale* – păpădie, ghimbir, mușețel, tătănească, gălbenele, obligeană, trifoi roșu,
4) *împotriva gazelor și balonărilor* (plante ”carminative”) - mentă, coada șoricelului, fructe de anason, coriandru, fenicul, chimion, roiniță, salvie, măghiran

http://universulplantelormedicinale.blogspot.ro/2010/04/plante-medicinale-recomandate-pentru_25.html

5) *împotriva constipației* – ceai verde, senna (formule care o conțin), mușețel, semințe de in, crușin, volbură, anghinare, cicoare

http://universulplantelormedicinale.blogspot.ro/search/label/constipatie

6) *echilibrarea diareei* – mentă, frunze de smochin, scoarța de stejar, coada racului, rădăcină de cerențel, fructe de porumbar

http://universulplantelormedicinale.blogspot.ro/search/label/diaree

Dacă aveți acces la un site precum cel de mai sus – găsiți foarte multe informații despre fitoterapie și plante utile pentru tratamentul a variate afecțiuni.
Când aveți simptome digestive deranjante – și încercați să ajutați organismul în eforturile sale de curățare – alegeți cele mai simple și ușoare variante de tratament (infuzii, tincturi, extracte, capsule cu plante uscate etc) – care vă sunt la dispoziție și pe care le puteți procura rapid.
Nu este nevoie să cumpărați formule scumpe, care constă mulți bani.
Ajutorul se poate realiza și cu remedii simple – culese și uscate de voi – sau pur și simplu luate de la un Plafar sau de la o tarabă cu plante uscate din piață. Important este să cunoașteți CE aveți nevoie.

APITERAPIA = produsele stupului de albine – sunt foarte utile în ajutorul ființei umane.
Mierea – este un produs MEDICINAL – NU ESTE UN ALIMENT – cum este ”presupus” la nivel național de cultivatorii care comercializează cantități impresionante de miere, care nu are cum să fie produsă de albinele existente în România în mod spontan (sunt ”clar” impulsionate cu ”consum de zahăr”!).

Mierea este un produs concentrat – bogat în multe principii terapeutice – și foarte utilă când este consumată în doze mici – la nevoie.
Se cunoaște atât efectul ei ușor laxativ, cât și efectul ei tonic, de reechilibrare al glicemiei și de susținere energetică a organismului în condiții de efort.
Consumată în cantitate prea mare, ”prelucrată termic” în ceaiuri și cafele – mierea devine un produs acid – ca toate produsele ”animale” despre care am vorbit. Și poate contribui la acidoza deja existentă în toate organismele.

Ca în toate domeniile vieții – și în acest domeniu oamenii exagerează.
Folosirea lăptișorului de matcă, a polenului sau propolisului – poate fi făcută tot cu precauție, în cure ocazionale, indicate de starea persoanei.

Și aceste produse pot crește aciditatea unui organism prea intoxicat – când sunt folosite exagerat.
Dar se pot dovedi și benefice – atunci când intervin în momentele oportune în nutriția unui organism. O cură cu polen proaspăt (ținut la congelator) la finalul iernii – poate fi excelentă pentru mulți care se simt slăbiți după o perioadă în care fructele nu mai sunt nici atât de abundente, nici așa

nutritive.

PROCEDURI MECANICE de detoxifiere și curățare colon:

1) clismele
2) colonhidroterapia
3) masajele; alte terapii

Pot fi utile în situații dificile – de blocare a tranzitului intestinal – dar și în momente de agravare a stării generale – care urmare a eliminării în tractul digestiv a unei cantități mari de toxine, cu imposibilitatea evacuării sale la exterior.

CLISMA CU CAFEA
Este folosită în terapia Gerson, a bolnavilor cu cancer, tocmai pentru controlul agravărilor și simptomelor neplăcute (este reputată a avea efecte anti-durere importante) – putând fi realizată și de mai multe ori pe zi – la nevoie.

http://ionutsebastian.wordpress.com/2012/01/30/clisma-cu-cafea/

Robert Morse indică folosirea cu precauție a clismei cu cafea – întrucât cofeina slăbește suprarenalele (și așa foarte slăbite la majoritatea oamenilor).
Totuși, în momentele de agravare – poate fi o procedură extrem de utilă și de ajutor.

CLISMA CU INFUZII MEDICINALE – în special cea cu ceai de mușețel (foarte calmant și echilibrator pentru intestine) – are aceeași tehnică și aceleași indicații precum cea cu cafea.
N-ar strica să vă familiarizați cu această tehnică de curățenie a intestinului, întrucât mulți dintre cei aflați în detoxifiere sunt nevoiți să recurgă, ocazional, la ajutorul ei.

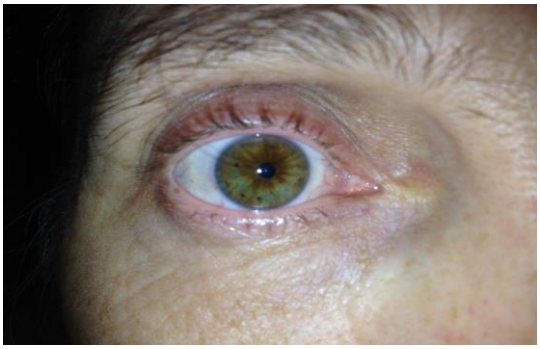
COLONHIDROTERAPIA
http://ligiapop.com/2010/08/18/colon-hidroterapie/
Este o tehnică care merită încercată – mai ales la începutul detoxifierii – de cei care se simt foarte ”îngreunați” și plini de toxine.
Am testat personal aparatul din articolul de mai sus și cele 3 proceduri succesive au avut rezultate foarte interesante.
La Constanța, există un aparat performant de colon-hidroterapie în cadrul spa-ului de la Arena Regia Mamaia (http://spa.marinaregia.com/) - dar am aflat între timp că multe alte baze de tratament din hotelurile de pe Litoral au achiziționat aparate de colon-hidroterapie.

REFLEXOTERAPIA și ACUPUNCTURA
Pot fi folosite, alături de tehnici de masaj blând și de masaj limfatic, pentru îmbunătățirea tranzitului digestiv și pentru drenajul întregului organism.
http://specialistmasaj.wordpress.com/tag/reflexoterapia/

Dintre procedurile tip masaj/reflexoterapie – preferata mea este procedura DO-IN – proiectată de Michio Kushi – care este o tehnică de auto-ajutor, ce îmbină mai multe proceduri japoneze de masaj, presopunctură și reflexoterapie – în serii de exerciții ce pot fi aplicate de oricine, în liniștea casei, în timpul disponibil al fiecăruia.
http://www.cartespirituala.ro/product_info.php?products_id=1104&osCsid=118e9140614304ac78f877db6d9b08da

”Crizele de vindecare” (sau ”agravări la detoxifiere” - sau ”crize de eliminare” - numiți-le cum doriți – pentru că NU LE VOI DA etichete de boală, ci etichetă de ”proces” - exact asta sunt, procese tranzitorii, care apar în programul de detoxifiere) – au apărut destul de multe pe aparatul

digestiv.
Tubul digestiv uman este FOARTE REZISTENT la abuzuri – ani de zile supraviețuiește prelucrând ”deșeuri” și încercând să reziste în condiții de acidoză intensă.
Starea tubului digestiv la majoritatea oamenilor – mai ales a intestinului gros – se poate vedea la nivelul irisului, în zona proiectată în jurul pupilei.



V-am exemplificat încă o dată cu ochiul meu drept, la care observați acel depozit maroniu, în jurul pupilei, din care pornesc ”raze” maronii către toate părțile și în special către partea de sus a irisului.
Robert Morse vorbește despre legătura dintre colonul transvers (partea orizontală a intestinului gros) și hipofiză (glanda șefă a sistemului endocrin).

Starea proastă a colonului transvers – se reflectă în proasta funcționare a hipofizei – și implicit, a întregului sistem endocrin/sistem nervos.
Depozitul maroniu înseamnă limfă stagnantă cronic (de zeci de ani, cu care m-am născut – datorat alimentației mamei în timpul sarcinii) – care va necesita ani de detoxifiere pentru a putea fi eliminată, încetul cu încetul, din spațiile DINTRE celulelele peretelui intestinal. Dacă depozitul este gălbui sau albicios (cum am văzut la ochii unora dintre voi) situația este ceva mai ușoară – în sensul că durata de vindecare va fi mai scurtă.

SFATURI PRACTICE

Tubul digestiv va reacționa FOARTE LENT – și TREPTAT – la toate măsurile de detoxifiere.
NU-L FORȚAȚI și NU-L BRUSCAȚI!
Nu începeți dieta de detoxifiere cu fructe sau sucuri de fructe – IMEDIAT – direct din dieta ”normală” - pentru că apar multe agravări – digestive și generale – de la gaze, scaune frecvente, uneori chiar scaune cu sânge, până la stări de slăbiciune și pierdere marcată de putere.
Schimbarea de dietă – de la o dietă ”normală” - plină de ”deșeuri” pentru intestin – către dieta de detoxifiere cu fructe și legume crude se va face treptat – pas cu pas – scoțând unul câte unul alimentele toxice și introducând alimente nutritive și detoxifiante pentru intestine.

Majoritatea avem în intestine fungi (Candida), paraziți (viermi) și alți germeni (bacterii, viruși) în cantitate mare (întrucât placa mucoidă din pereții intestinali permite aceste colonizări). Toți acești ”chiriași” nu vor fi deloc fericiți de schimbările dietei voastre (pentru că ei toți ”înfloresc” cu dieta pe bază de făinos, amidonos, zahăr și carne).
Așa că multele dintre reacțiile inițiale, la introducerea unei cantități mai mari de fructe sau legume crude se vor datora și ”protestelor” Candidei – sau viermilor – care ”vor cere” ceea ce erau obișnuiți, nu ce încercați să introduceți în corp.

Când am început consumul crescut de fructe – cele mai neplăcute manifestări care au apărut în primele zile au fost gazele – balonările – distensia abdominală importantă.

Toate informațiile pe Net – se refereau la ”fructele cu zahăr care hrănesc Candida” - și sfătuiau oprirea fructelor, la persoanele cu Candida.
Robert Morse spunea că manifestările se datorează stimulării eliminării Candidei din intestine de către fructe și ”protestului” intens al acestui micro-organism (orice entitate din Natură se ”luptă” pentru supraviețuire!).

Așa că am continuat consumul fructelor – adăugând semințe de anason, fenicul și coriandru râșnite în salatele de fructe (și în smoothie-uri). Acestea au fost și foarte gustoase și au mai ajutat la reducerea gazelor. De asemenea, am asociat produsul gemoterapic Extract din muguri de Nuc – urmat de Extract din muguri de Măr pădureț, pentru a ajuta intestinul să elimine mai rapid ce avea de eliminat. Și în primele 2-3 luni ale dietei fructarian – vegană – intensivă – am adăugat la 1-2 săptămâni clisme ocazionale cu cafea sau cu mușețel (care ajutau, în special când nu mestecam bine, pe fugă și gazele erau deosebit de ”agresive”).

Toate metodele au fost utile – dar problema gazelor s-ar redus doar după câteva luni bune, când inclusiv o erupție tip fungic de pe picioare a dispărut complet (așa am intuit că și problema din intestine s-a controlat mai bine).
Candida nu va dispare niciodată din corpul meu.
Este o parte din flora intestinală, care se ocupă cu descompunerea amidonului și prelucrarea glucozei.

Și corpul meu presupune că în viitor voi mai introduce iar deșeuri amidonoase – care vor trebui prelucrate – așa că sigur își va menține un mic ”contingent” de Candida la datorie – gata să intervină dacă iar mă decid să trec pe ”dieta tristă” (chiar și tranzitor).
Dar atunci când cantitatea de fungi este mică și controlată de flora proprie a intestinului, activitatea de fermentație este redusă – și nu apar simptomele atât de deranjante (cu balonări și distensie a abdomenului și dureri inevitabile, după fiecare masă – așa cum erau înainte).
Deparazitările (cu produse fitoterapice sau alte metode naturale) – vor reprezenta un pas important în cursul detoxifierii și vom discuta mai detaliat despre ele un pic mai târziu.

Alte ”agravări” constatate la persoanele aflate în detoxifiere – sunt cele la nivel biliar/hepatic.
Ficatul tuturor celor aflați în acidoză este plin ochi de ”dopuri colesterolice”.

(”mă laud” în fotografia de mai sus cu propriile dopuri colesterolice, scoase la una dintre procedurile de drenaj și curățenie a ficatului – încercate înainte să cunosc varianta dietei de detoxifiere a lui Robert Morse).

Sucul de fructe – în cantitate mare și consumat repetat – are efect astringent și de dizolvare / mobilizare a tuturor acestor stagnări colesterolice – și ajută ficatul / fierea să le dizolve și elimine, încetul cu încetul.

Dieta fructariană și cu suc de fructe este o opțiune mult mai plăcută decât procedura cu ulei și sare amară pe care am testat-o personal.
Și face parte dintr-un sistem complet de re-echilibrare și vindecare a vieții – care nu înseamnă doar o măsură luată, ici și colo – ci schimbarea întregului stil de viață.

NU UITAȚI!
CONSUMAȚI SUFICIENTE SUCURI DE FRUCTE / LEGUME.
Unii vor tolera mai bine sucurile de legume, alții, pe cele de fructe – la alții, combinațiile vor intra mai bine. Testați organismul.
SUCURILE VĂ HIDRATEAZĂ, VĂ HRĂNESC și VĂ CURĂȚĂ în același timp (3 în 1!).
Consumați SUCURI proaspăt stoarse zilnic – în toată perioada detoxifierii – pentru a beneficia de suficienți nutrienți!

La câteva persoane au apărut simptome variate în timpul dietei fructariene:

1) dureri și înțepături la nivelul fierii
2) dureri în partea dreaptă, sub coastă, cu iradiere în spate (la nivelul omoplatului drept și chiar a rinichiului drept), însoțită de frisoane, stare sub-febrilă, greață, uneori vărsături (v-am descris ceea ce medicii numesc ”colica biliară”).
3) scaune moi, de culoare verde intens (scaune ”biliare”), care ”ard” efectiv fundul și pielea regiunii perineale
4) eliminarea de alimente nedigerate în scaun (suprasolicitară biliară și pancreatică)
5) stări de greață spontan apărute – când și când – fără legătură cu consum de mâncare sau cu vreo stare emoțională (eliminări spontane la nivel biliar).
6) stări de oboseală intensă, nevoie de somn (somnolență) în timpul zilei, cu agitație și insomnie seara (uneori produse de supra-încărcarea ficatului).

La toate aceste persoane – funcție de simptomele apărute – am încercat să adăugăm remedii naturale de ajutor, pentru depășirea stărilor neplăcute.

Foarte de ajutor au fost remediile homeopatice Nux vomica 15, Natrium sulphuricum 15, Taraxacum 9 sau 15 sau Chelidonium 15 (pe care fiecare a învățat să le folosească ”la nevoie”).
De asemenea, Extractele din Arțar, Frasin și Rozmarin (Plantextrakt Cluj) – au fost utile, la nevoie.
Am mai folosit și infuziile din sunătoare, rostopască, roiniță și gălbenele – și alte măsuri ”locale” (precum ”cataplasmele cu ulei de ricin” - pe un prosopel curat, un strat subțire de ulei de ricin, aplicat pe ficat, iar deasupra pusă o sticlă cu apă caldă/fierbinte și stat întins 15-20 minute).

Căldura locală ajută în cele mai multe dintre fenomenele de congestie – pentru că ajută ”mișcarea” fluidelor (limfa și sângele) – și îndepărtarea reziduurilor acide toxice, care produc durerea.
Repausul la pat – odihna și relaxarea – au reprezentat măsuri esențiale de fiecare dată.

În afară de slăbiciunea zonei ficat/fiere – o altă problemă cu care s-au confruntat multe persoane în timpul detoxifierii a fost *slăbiciunea pancreasului*.
Acesta se ocupă de ”alcalinizarea” conținutului intestinului – și la toată lumea este epuizat din cauza alimentelor acide consumate preponderent într-o dietă gătită.

De aceea, există un nivel de proastă impregnare cu enzime pancreatice la toți – și vom regăsi frecvent alimente nedigerate în scaun – la majoritatea oamenilor.

(nu are rost să consumați ”suplimente naturale” cu enzime pancreatice, pentru că ajută doar temporar – și uneori, chiar împiedică pancreasul să-și mai refacă propria funcție).

Scaunele nedigerate ne arată că multe dintre alimentele consumate, se elimină ca atare, fără ca organismul să poată beneficia de pe urma lor.

Împreună cu această digestie proastă, este și un grad important de malabsorbție – astfel încât multe alimente pur și simplu ”tranzitează” tubul digestiv – de la un capăt la altul. Consum de energie pentru întregul proces – fără nici un beneficiu, cât de mic, pentru organism!
Susținerea pancreasului este o altă problemă importantă – mai ales când apar și variații de glicemie (cel mai adesea hipoglicemii – cu stare de slăbiciune, tremur, transpirație și leșin – ameliorate dacă mânâncă ceva).

Mulți dintre noi nu avem senzații normale de foame (am discutat deja despre acest aspect) – ci senzații de ”hipoglicemie” - LEȘIN dacă nu mănânc ceva (sau ACEL ceva pe care îl poftesc). De aici și ”lăcomiile” și ”poftele” irezistibile – alte obstacole importante în procesul de detoxifiere.
Pancreasul se poate și el echilibra cu o serie de plante – precum Lemnul dulce (maceratul de Lemn dulce este un foarte util echilibrator de suprarenale, pe lângă altele), frunzele de Dud, tecile de Fasole, Roinița, Gălbenele și altele.

Modalitatea în care puteți prepara Maceratul de Lemn dulce este următoarea: se pun 1-2 lingurițe din rădăcina fărămițată de Lemn dulce în 500 ml apă rece – într-un vas de sticlă și se lasă peste noapte în bucătărie, la macerat la temperatura camerei. Dimineață, se strecoară apa rezultată și se poate bea sau se poate folosi pentru îndulcirea altor infuzii de plante (cum îi spunele și numele - ”Lemnul dulce” imprimă gustul dulce amestecurilor în care se folosește).
Extractul din Dud negru D1 și Extractul din muguri de Nuc D1 – sunt remedii foarte utile pentru echilibrarea pancreasului (când este cazul), alături de remedii homeopatice indicate de fiecare situație în parte.

V-am dat câteva exemple de reacții posibile ale tubului digestiv și sfaturi practice posibile pentru ele.

Tractul alimentar este locul principal al intervenției noastre terapeutice.
Dietele fructariene – în special dietele monofruct (de exemplu – doar cu pepeni, doar cu struguri), posturile cu sucuri de fructe – sau posturile cu apă – reprezintă cele mai intense măsuri de detoxifiere posibile ale tractului digestiv.
Se poate ajunge la aplicarea cu succes a unei astfel de măsuri treptat – pas cu pas – pentru a reacționa moderat – pentru a nu face agravări prea intense și pentru ”a nu forța” procesul natural de curățenie al corpului (doar a-l ”intensifica” puțin – dar gradat – pas cu pas).

Pentru că toate măsurile vor fi luate în timp ce veți continua să trăiți în social – nu este nevoie să vă ”puneți la pat” zile întregi – la fiecare schimbare de dietă. Respingerea celor din jur la măsurile pe care le luați va fi cu atât mai ”agresivă” - cu cât vor percepe starea voastră de suferință ca fiind mai mare.
Așadar – măsurile treptate – făcute în ritmul anotimpurilor și al apariției fructelor – reprezintă cheia succesului întregului proces de detoxifiere.
Asocierea produselor naturale – din plante – și a tehnicilor de curățare a colonului – pot asista ocazional procesul – dându-i un mic ”imbold” înainte.
Dar tot schimbarea de durată a dietei și stilului de viață – vor fi cele care vor asigura revenirea corpului la starea de energie ”normală” la care a fost proiectat.

Sfaturile practice cele mai importante ar fi:

- PROCESUL DE DETOXIFIERE DIGESTIV SE FACE TREPTAT – ÎN RITMUL FIECĂRUI ORGANISM în parte – și va dura mult timp (ANI DE ZILE!).
- APLICAȚI CÂT DE BINE PUTEȚI măsurile despre care discutăm – fără așteptări și judecăți / critici prea aspre
- Folosiți plante medicinale să vă sprijiniți procesul digestiv – sau simptomele neplăcute care apar (familiarizați-vă cu posibilele reacții ce pot apare, să nu vă ”sperie” sau să vă ia pe nepregătite, atunci când apar).
- HIDRATAȚI-VĂ! CONSUMAȚI SUCURI DE FRUCTE / LEGUME – cât mai mult!
- Integrați schimbările de dietă în schimbarea stilului de viață – pas cu pas – fără a crea rezistență și proteste din partea celor din jur!
- BUCURAȚI-VĂ DE ORICE PROGRES – CÂT DE MIC – pe care simțiți că îl faceți!

SUCCES TUTUROR!

LECŢIA 23 - DETOXIFIERE LA NIVELUL RINICHILOR, CU SUSŢINEREA SUPRARENALELOR

Începem lecția a 3-a a Modulului DETOXIFIERE amintindu-vă că toate lecțiile acestui Modul sunt ”împletite” și interconectate. De asemenea, nu uitați să reluați lecția de Anatomie a rinichilor – pentru a vă reaminti despre rinichi, piele, mușchii psoas și diafragm.

Nu poți realiza detoxifierea rinichilor – dacă nu te ocupi de detoxifierea tubului digestiv și cea limfatică în același timp.
Vom descoperi că foarte multe remedii naturale – multe plante, tincturi, extracte – acționează la 2 sau 3 dintre aceste nivele – de aceea pot fi folosite cu mult succes în multe strategii de tratament/ susținere a procesului de detoxifiere.

RINICHII reprezintă unul dintre cele mai sensibile și delicate locuri ale organismului nostru.
Medicina alopată îi numește ”organele tăcute” - pentru că rabdă mult timp ”în tăcere”, fără să dea semnale de disconfort. Există, în schimb, o multitudine de semne ”indirecte” ale suferinței rinichilor – pe care deja le-am învățat și înțeles cu toții.
De la umflarea pleoapelor și cearcăne, sau umflarea gleznelor și picioarelor, până la ”dureri de șale” și de dureri de spate (”spate înțepenit”), dureri de genunchi sau dezechilibre minerale (carii dentare, căderea părului, unghii friabile, care se rup repede, probleme cu calciul în oase, mușchi, ligamente, tendoane etc etc).

Detoxifierea rinichilor este reprezentată de o serie de măsuri care necesită a se constitui într-un stil de viață, întrucât este un PROCES CONTINUU.
Nici unul dintre oamenii moderni nu are rinichi puternici.
Uitați-vă la pielea și la părul tuturor.
La animalele cu blană, știm că sunt sănătoase și au rinichi puternici atunci când au blana lucioasă și pielea arată bine, roz, fără probleme.
Același lucru este valabil și la oameni.
Când te uiți pe stradă și vezi bărbați de 20 sau 30 de ani fără păr – cum evaluați calitatea energiei rinichilor acestora?

Robert Morse spune că este posibilă regenerarea celulară a tuturor organelor corpului. Inclusiv a rinichilor. Și eu știu că organismul nostru are această abilitate înăscută.
Așa cum am aflat la celelalte lecții – în afara corpului biologic, supus legilor fizicii și chimiei (despre care am discutat în primele Module) – avem un corp ”energetic” - un ”tor” de energie care ne susține viața pe Pământ. Și așa cum ați citit despre ”tor” și energia sa – este ”un perpetuum mobile” de energie – care se ”auto-întreține”.
Ființa umană are abilitatea de a se ”auto-întreține” - la toate nivelele.
Realizând detoxifierea – ne apropiem treptat de acest concept aparent neverosimil – dar perfect posibil. Ca și fizica cuantică – ce ne-a dezvăluit posibilitatea coexistenței infinitului în finit, re-accesarea corpului de energie – o moștenire de drept a ființei umane – va dezvălui posibilitatea ”regenerării” și a ”nemuririi” (sau a unei vieți mult mai lungi!).

RINICHII sunt organe cheie în întreg procesul.
Știm încă foarte puține despre ei – deși i-am studiat anatomic, fiziologic și biochimic, cât de detaliat am putut.
Faptul că medicina modernă a putut ignora o legătură atât de importantă precum cea dintre rinichi și sistemul limfatic (întreaga circulație limfatică) și a pierdut complet înțelegerea proceselor care se petrec în corpul omenesc – arată cum ”o mică scăpare” poate duce la o dezvoltare eronată a unui întreg sistem de înțelegere.
Și câte astfel de ”mici scăpări” or mai fi – și încă nu suntem conștienți de ele – întrucât toți avem

creierii în acidoză și organismele pline ochi de reziduuri – iar intestinele bolnave ne împiedică să ne folosim creierul la posibilitățile sale reale.

RINICHII sunt organele care controlează apa în organismul omenesc.
Detoxifierea rinichilor este procesul care începe cu ECHILIBRAREA APEI în organism.

Am observat cu toții cum una dintre trăsăturile comune ale oamenilor este DESHIDRATAREA. Observăm din copilărie pielea uscată, cojițele pe cap, buzele uscate și crăpate, mucoasele uscate, scaunul uscat și greu de eliminat (sau constipația atât de prezentă la copii și adulți).
Robert Morse ne-a învățat că DESHIDRATAREA nu este doar un proces de suprafață, ci este o afectare de profunzime – este o deshidratare interstițială – adică în jurul celulelor. Corpul își folosește mare parte din apa disponibilă (din puținul care intră în corp, într-o zi, la cei care mănâncă ”normal”) pentru diluarea acizilor care se acumulează continuu.
Toate mecanismele de apărare ale organismului sunt suprasolicitate la oamenii moderni, dar acesta (folosirea apei pentru diluarea acizilor) este în mod deosebit folosit.
Consumul de energie necesar mecanismelor de apărare – este uriaș.
Parte din starea de slăbiciune, de lipsa de putere fizică sau mentală a multor oameni se datorează redirecționării întregii energii a organismului către ”supraviețuire” (respectiv, ”apărare”).

Reziduurile acide eliberate de toate celulele, dacă nu sunt îndepărtate în timp util și continuu – prin intermediul limfaticelor – neutralizate și eliminate prin rinichi la exterior – rămân în spațiile dintre celule (spațiile interstițiale). Iar acizii ard, sunt ”corozivi”, distrug, ”coagulează”, usucă (exact reacția focului – dacă vă închipuiți focul – ca un mare creator de aciditate).
FOCUL este ACID.
APA este ALCALINĂ.

Cele două forțe sunt combinate în toate formele vieții pe pământ.
În fiecare dintre noi există proporții echilibrate de APĂ și FOC.
Pentru că FOCUL este foarte agresiv, intensiv, incontrolabil (este și simbolul masculinului – care are aceleași caractere) – avem nevoie continuu de APĂ care îl domolește, îl ține sub control, îl ”redirecționează” către zone unde nu poate face rău (apa este simbolul femininului).
Veți descoperi aceeași dinamică – APĂ/FOC, alcalin/acid, feminin/masculin – la toate nivelele vieții, oriunde o veți studia.
Prea mult foc – usucă, deshidratează, pârjolește tot.
Prea multă apă – inundă, cotropește, înecă tot.
ECHILIBRUL este cuvântul ”de ordine” regăsit la nivelul rinichilor.

Avem 2 rinichi, câte unul pentru fiecare parte a corpului. Atât de importantă este regiunea genito-urinară pentru ființa umană – încât majoritatea organelor genito-urinare sunt în număr de două – câte unul pentru fiecare parte (aparatul respirator, organele de simț și plus membrele - beneficiază de aceeași simetrie).

Detoxifierea rinichilor începe – așadar cu echilibrarea APEI interioare și a apei exterioare a organismului.

1) Consumul regulat de apă curată – reprezintă CHEIA detoxifierii rinichilor.
Apa de la robinet nu se mai califică, din păcate pentru noi, ca și ”apă curată” - dar dacă sunt luate câteva măsuri de precauție – poate fi folosită destul de bine.
Filtrele care se găsesc pe piață – cu prețuri diferite și acțiuni diferite – sunt chestionabile ca și eficiență. Înseamnă o altă intervenție asupra moleculelor de apă – pe care le tot ”manipulăm” - fără să înțelegem mai nimic din ”energetica” APEI.
Nu am opinii pro sau contra la acest subiect de discuție – de aceea fiecare poate avea încercări

personale în a-și găsi cel mai potrivit filtru pentru casă.
Am citit mult despre apă și mai nou, am simțit mult despre apă. Pe măsură ce mi se deblochează proprii rinichi – îmi refac relația cu apa.

Apa este influențată foarte ușor de energia vieții – ce ceea ce suntem noi și toate făpturile vii ale Pământului.
Masaru Emoto – a demonstrat că apa reacționează la energia făpturii noastre, modelată prin cuvintele și gândurile noastre.
Creștinii știau de mii de ani că poți ”sfinți” apa și o poți transforma în ”apă vindecătoare” - doar cu forța rugăciunii, dublată de intenția interioară.

Apa de la robinet poate fi pusă în carafe de sticlă – în care puteți pune un bănuț de argint (sau un alt obiect de argint) și ”modificată” ca și structură printr-o rugăciune/sau intenție. Binecuvântați fiecare pahar cu apă pe care îl beți – gură cu gură – să puteți să-i simțiți gustul și efectul.
La fel – și apa de la fântână – dacă aveți norocul să aveți o fântână – se poate pune în carafe de sticlă și ținută puțin înainte de consum (nu consumată imediat după ce este scoasă – să apuce ”să se odihnească” și ”să se oxigeneze” puțin).

Se poate consuma apa îmbuteliată din comerț, mai ales că multe izvoare din România au o apă de o calitate excepțională (apa Azuga are pH=8.3). Am făcut multe măsurători de pH și TDS (sedimentele minerale din apă) pe toate tipurile de apă din comerț și peste 90% dintre ele sunt foarte bune pentru consum.
Singura problemă cu apa îmbuteliată rămâne plasticul în care stă – și din care se scurg cantități mici, dar semnificative de Bisfenol A (BPA) în apă – v-am atașat un mic fragment de informație de pe Net – pentru informare generală.

Consumul de apa din pahare sau sticle din plastic ar putea fi cauza aparitiei de migrene.

Bisfenol A (BPA), substanta considerata deja responsabila pentru probleme de sanatate precum obezitatea, infertilitatea si atacurile cardiace, ar putea cauza migrenele care afecteaza unul din sapte aduti din Marea Britanie, dupa cum arata rezultatele unui studiu citat de Daily Mail.

Studiul efectuat la Universitatea din Kansas a constat in simularea si intrecerea, in laborator, a nivelului de expunere la BPA. Cercetatorii au observat comportamentul sobolanilor, dintre care jumatate au primit chimicala o data la trei zile. in doar jumatate de ora de la administrarea dozei, cobaii expusi la BPA au devenit mai putin activi, s-au indepartat de zgomote si lumini puternice, erau usor de uimit si au aratat semne de fragilitate in zona capului. De asemenea, semnalele emise de creier au aratat un influx de estrogen.

Substanta Bisfenol A este folosita pentru a face sticlele din plastic si conservele mai flexibile si mai puternice. Face parte din categoria chimicalelor cu potential disruptiv endocrin, care altereaza felul in care organismul produce hormonii. (sursa Mediafax)

http://www.kanald.ro/de-ce-apa-din-sticlele-din-plastic-este-un-pericol_33386.html#sthash.t63KtcAN.dpuf

Sunt multe alte materiale interesante pe Net care atrag atenția asupra pericolului apei îmbuteliate în sticle de plastic și a folosirii plasticului – în general – generalizat în viața umană. Dar dezvoltarea chimiei deja a prins în plasa ei iluzorie întregul glob, așa că va fi un efort pentru fiecare dintre noi să diminuăm impactul otrăvilor petroliere asupra corpului nostru.

Cu tot riscul de ”intoxicație cu plastic” la care suntem supuși – este mult mai bine să bei apă din

sticle de plastic, decât să nu bei deloc.
De câte ori este posibil, ambalajele de sticlă sunt preferabile.

IDEEA GENERALĂ rămâne însă – CONSUMUL REGULAT – ZILNIC – al unei cantități suficiente de apă pentru organism.

Consumul de apă – pe stomacul gol, dimineața după trezire – minim 1-2 pahare de apă, băute gură cu gură (nu încărcați organismul mai tare!) - reprezintă primul pas în detoxifierea rinichilor.

Apoi consumul regulat în cursul zilei a 8-10 pahare cu apă, în special până în ora 18.00 (ora rinichilor) – reprezintă al doilea pas în detoxifierea.
Apa se va consuma între mese - de câte ori este posibil, înainte de masă cu 30 minute – dar nu respectați reguli fixe.
Mai bine să consumați apă oricum, decât deloc.
Evitați totuși consumul imediat după masă (dacă mâncați fructe sau legume, nici nu veți simți nevoia după masă de consum de apă).

O modalitate interesantă de a consuma apă o reprezintă ”apa fructată” propusă de Kristina Bucharan Carillo – care este pe dieta rawvegan de peste 8 ani de zile.

http://www.youtube.com/watch?v=nxraujoMuic

Puteți să o încercați de câte ori doriți – cu diferite combinații, culori și arome!
Datorită ”apelor fructate” reușesc să consum cu mult mai multă plăcere apa (iar fructele bio de la Lidl mă ajută să țin cât mai multe substanțe chimice departe de corpul meu!).

2) Cura de suc de fructe și legume
”APA VIE” din fructe și din legume – sucul de fructe și de legume – reprezintă o altă sursă importantă de rehidratare în timpul procesului de detoxifiere a rinichilor.
Deși fructele și legumele reprezintă surse ideale de re-hidratare/alimentare pentru organismul nostru, iar ”apa” lor este adaptată anotimpurilor în care avem nevoie de această apă – totuși nivelul actual de toxicitate al corpurilor noastre presupune măsuri suplimentare de re-hidratare.
Și cura de sucuri proaspăt stoarse de fructe și legume reprezintă o soluție.
Multe persoane au intestinele atât de ”obosite” și încărcate cu toxine – încât digeră dificil fructele, iar absorbția nutrienților este foarte redusă. Sucurile de fructe și legume aduc un aport mare de nutrienți în corp (mult mai mare decât ar avea, de fapt, nevoie corpul), dar pentru că se absorb puțini din ei – este o variantă de preferat atât de re-hidratare a corpului, detoxifiere a rinichilor cât și de hrănire a celulelor.
Robert Morse spunea că sucul de fructe și legume – hrănește, hidratează și detoxifică – 3 în 1 (că tot ne plac nouă soluțiile multiple!).
Am lăsat în special sintagma ”sucuri de fructe ȘI legume” - întrucât cel mai puternic pe rehidratare și detoxifiere este sucul de fructe – dar atât de puternic încât puțină lume poate să-l consume fără reacții neplăcute. De aceea nu l-am păstrat și nu voi mai ”populariza” doar fructele – ca și sursă de detoxifiere (ceea ce și sunt, de fapt), ci vom adăuga și legumele (care realizează o încetinire a procesului de detoxifiere – dar îl fac mai suportabil pentru majoritatea oamenilor).

Cure periodice de 3-10 zile cu sucuri de fructe și legume realizează detoxifieri importante ale organismului (și ajută rinichii în eliminarea excesului de reziduuri).

3) Detoxifierea rinichilor cu plante medicinale
Fitoterapia reprezintă cea mai bună soluție de susținere a rinichilor în procesul de detoxifiere. Este aproape obligatorie la oricine aflat în proces de detoxifiere – întrucât așa cum spuneam, rinichii

noștri, ai tuturor sunt extrem de slăbiți și alimentele, oricât de bune și de bio – nu fac față sarcinii uriașe a echilibrării cantităților imense de toxine depozitate în noi.

Sunt foarte multe plante care au acțiune de susținere și echilibrare a rinichilor.
Rosaceaele – familia de plante din care fac parte merele, perele, caisele, piersicile, vișinile, cireșele, corcodușele, dar și căpșunile, fragii, zmeura și murele, sau plante medicinale precum porumbarul sau păducelul – are o acțiune preponderentă asupra apei organismului și asupra rinichilor.
Dar sunt multe alte ”buruieni” foarte utile în susținerea rinichilor.

V-am obișnuit să vă prezint formulele lui Robert Morse – pentru a vă orienta în structura plantelor folosite de acesta în susținerea diferitelor organe, în detoxifiere.

Pentru rinichi sunt patru formule, în formă lichidă sau tinctură alcoolică.
Kidneys and bladder 1 (Rinichi și vezică urinară 1) conține:
Dandelion leaf (Taraxacum officinalis) – frunze de păpădie
Cornsilk (Zea mays) – mătase de porumb
Juniper berries (Juniperus communis) – ienupăr
Goldenrod Herb (Solidago odora) - splinuța
Couch Grass Root (Elymus repens) – o specie de pir
Parsley leaf (Petroselinum crispus) – frunze de pătrunjel
Horsetail Herb (Equisetum arvense) – coada calului
Nettles Herb (Urtica dioica) – urzică

Kidneys and bladder 2 (Rinichi și vezică urinară 2) conține:
Dandelion Leaf (Taraxacum officinale) – frunze de păpădie
Plantain Leaf (Plantago lanceolata) – frunze de patlagină
Gravel Root (Eupatorium purpureum) – sovârf de apă
Cornsilk (Zea mays) – mătase de porumb
Parsley Root and Leaf (Petroselinum crispum) – pătrunjel rădăcină și frunze
Uva ursi (Arctostaphylos uva ursi) – strugurii ursului
Nettles (Urtica dioica) – urzică

Ați observat în primele sale două formule pentru rinichi că alături de bine-cunoscutele plante pentru rinichi – ienupăr, mătase de porumb, coada calului, urzică, strugurii ursului etc – el adaugă două plante – păpădia și patlagina – pe care noi le știm mai bine pentru susținerea fierii/ficatului și a plămânilor. De fapt, le-am regăsit și printre drenorii limfatici și deja știm legătura între sistemul limfatic și rinichi.

Kidneys and bladder 3 (Rinichi și vezică urinară 3) conține:
Buchu leaf (Agatosma betulina) – plantă coreeană asemănătoare cu usturoiul
Agaricus (Cordyceps) – ciupercă
Goldenrod Herb (Solidago odora) – splinuța
Juniper berries (Juniperus communis) – ienupăr
Parsley leaf (Petroselinum crispus) – frunze de pătrunjel
Pipissewa (Chimaphila umbellata) – pinul prințului
Hydrangea root (Viburnum alnifolium) – o specie de hortenzie
Couch Grass Root (Elymus repens) – o specie de pir
Burdock root (Arctium lappa)- rădăcină de brusture
Cleavers (Galium aparine) – lipicioasa
Dandelion Leaf (Taraxacum officinale) – frunze de păpădie
Cornsilk (Zea mays) – mătase de porumb

Kidneys and bladder 4 (Rinichi și vezică 4) conține:
Cleavers (Galium aparine) – lipicioasa
Burdock root (Arctium lappa)- rădăcină de brusture
Cornsilk (Zea mays) – mătase de porumb
Gravel Root (Eupatorium purpureum) – sovârf de apă
Juniper berries (Juniperus communis) – ienupăr
Marshmallow root (Althea officinalis) – nalbă mare
Asparagus root (Asparagus officinalis) – rădăcină de sparanghel
Ligustrum berry (Ligustrum vulgaris) = bobițe de lemn câinesc
Mullein leaf (Verbascum thapsus) - lumânărica
Nettles Herb (Urtica dioica) – urzică
Chaste tree berry (Vitex agnus castus) - vitex
Parsley leaf (Petroselinum crispus) – frunze de pătrunjel
Chickweed herb (Stellaria media) – rocoină, răcovină

Alte formule bune pentru drenajul rinichilor am găsit la Secom:
Total cleanse kidneys, care conține (http://farmaciaverde.util21.ro/produs_7923_total-cleanse-kidneys-60cps-secom.html):

1) pătrunjel - frunze
2) coada calului – parte aeriană
3) păpădie - rădăcină
4) urzică - rădăcină
5) strugurii ursului - fructe
6) sparanghel – parte aeriană
7) țelină – semințe
8) ceai verde – frunze
9) measteacăn – frunze
10) crețușcă – floare
11) ienupăr – fructe
12) mentă – frunze
13) ghimbir – rădăcină
14) grapefruit – extract semințe

Tot cei de la Secom au o formulă asemănătoare celei de mai sus, numită **Kidneys blend**, în care, alături de plante cunoscute (http://secom.ro/produse/portofoliu/kidney-blend-sp-6/#tab_compozitie) apare și remediul homeopatic tip sare Schussler – numit Magnesia phosphorica.

Formulele de la Secom, disponibile pe piața românească, sunt printre cele mai asemănătoare cu cele ale lui Robert Morse – având multe dintre plante în comun.
Doza obișnuită este de o capsulă de 2-3 ori pe zi, zilnic, pe o perioadă variabilă – 3 sau 6 luni, funcție de afectarea rinichilor și de anotimp.

În lunile calde, începând cu luna mai (când apar cireșele) și până în octombrie – noiembrie – perioada strugurilor – vom prefera un tratament cât mai redus de susținere a rinichilor și vom apela în mod deosebit la sucurile din fructe sau fructele proaspete corespunzătoare sezonului respectiv.

Formula Renol – de la firma Energy – este o altă variantă de susținere a rinichilor (mai ales în perioada rece) și conține (http://www.energy.sk/ro/menu_x2682x.asp):
Calluna vulgaris – iarbă neagră
Onoris spinosa – osul iepurelui
Artemisia dracunculus - tarhon
Sambucus nigra – soc

Arctium lappa – brusture
Tropaelum majus - nasturtium
Ribes nigrum – coacăz negru
Geranium robertianum - năpraznic
Bidens tripartita – plantă medicinală
Polygonum aviculare - troscot
Filipendula ulmaria - crețușcă
Solidago virgaurea - splinuța
Verbena officinalis – verbină
Epilobium parviflorum – pufulița cu flori mici
Conzya canadensis – buruiana calului

V-am detaliat compoziția formulelor de mai sus pentru a vă trece în reviste cele mai importante plante medicinale utile pentru susținerea rinichilor.

Fitoterapia tradițională indică folosirea infuziilor sau a decocturilor din rădăcini – de aceea puteți folosi cu mult succes orice fel de plante uscate dintre cele de mai sus – pe care le puteți găsi în Plafar, în piețe sau pe câmp (atunci când le recunoașteți, le recoltați și le uscați).

Dintre plantele utile pentru întărirea și susținerea rinichilor, precum și pentru detoxifierea acestora – nu uitați *rădăcina de pir și de troscot* – două buruieni foarte des întâlnite – nu există curte sau teren viran unde să nu găsiți aceste două buruieni.
Se recoltează rădăcini de pir și troscot, tot timpul verii și al toamnei – se pun la uscat, se mărunțesc și se depozitează în pungi de hârtie.

Sunt foarte utile pentru amestecuri de tonifiere ale rinichilor.
De asemenea, *păpădia, urzica și pătlagina* – sunt alte ierburi importante de susținere a rinichilor (dar deja știți că ajută și la drenajul limfatic, precum și la susținerea aparatului digestiv).
De asemenea, *mătasea de porumb, codițele de vișine și cireșe* (uscate și depozitate în pungi), *coada calului sau boabele uscate de ienupăr ori de lemn câinesc* – reprezintă tot atâtea remedii foarte potrivite pentru echilibrarea rinichilor.

Decoctul de ovăz integral – este un remediu excelent pentru rinichi. Se procură ovăz integral (grâne cu tot cu tărâțele) de la orice magazin naturist și se fierb 7 linguri de ovăz la 1 litru de apă, la foc mic, timp de 20 min. Se strecoară și se bea călduț în cursul zilei. Este remediu util pentru eliminarea nisipului renal și pentru calmarea colicilor renale.
Infuzia din rădăcină de ghimbir, cu lămâie și puțină miere – reprezintă o băutură ideală pentru nopțile reci de iarnă (datorită puterii ”încălzitoare” a ghimbirului), având în același timp un efect de alcalinizare marcat asupra organismului (și ajutând rinichii în procesul lor de detoxifiere). Se rade pe răzătoare puțină rădăcină de ghimbir și se pune în apă clocotită 3-5 minute, apoi se strecoară, se pun câteva picături de lămâie și puțină miere (când s-a mai răcit).

Laboratoarele Plantextrakt – vă oferă numeroase **tincturi** din plantele utile pentru susținerea rinichilor:

1) tinctura de brusture (un drenor limfatic și renal de excepție)
http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama/tinctura-de-brusture-arctium-lappa-tm
2) tinctura de ceai de Jawa (alt drenor limfatic și renal de excepție)
http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama/tinctura-de-ceai-de-jawa-orthosiphon-stamineus-tm-d1
3) tinctura de fructe de ienupăr
http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama/tinctura-de-ienupar-juniperus-

communis-tm

4) tinctura de urzică

http://www.plantextrakt.ro/produse-fitoterapice/tincturi-mama/tinctura-de-urzica-urtica-dioica-tm

GEMOTERAPIA – terapia cu țesuturi tinere din plante, care este o terapie de drenaj și detoxifiere prin excelență, vă oferă numeroase produse pentru susținerea rinichilor.

Extractul din Sevă de Mesteacăn D1 – este produsul cel mai ”blând” detoxifiant al rinichilor, pielii și sistemului limfatic. Cura de primăvară de sevă de mesteacăn se face în mod constant în Rusia – pentru îndepărtarea toxinelor stagnante acumulate în cursul iernii. Pentru noi, posibilitatea actuală este o cură de Extract din Sevă de Mesteacăn D1, 2 ml în apă, de 2-3 ori pe zi (găsiți-vă o doză care să nu vă forțeze rinichii – același lucru fiind valabil pentru orice fel de produs încercați!), timp de 1-3 luni. Pentru că suntem la finalul iernii – cura de Sevă de Mesteacăn poate începe oricând din luna februarie și să se întindă până în aprilie – mai, după nevoile fiecărei persoane.

Toate ***Extractele din muguri de Mesteacăn*** – argintiu (indicat copiilor) sau pufos (mai indicat adulților) au o acțiune netă asupra rinichilor, ajutând la eliminările de toxine la acest nivel.

Extractul din muguri de Frasin D1 – are o acțiune importantă asupra sistemului limfatic, asupra sistemului biliar, asupra rinichilor și articulațiilor.

La fel și ***Extractul din mlădițe de Ienupăr D1***, cu acțiune descrisă pe 3 aparate și sisteme: rinichi, ficat și articulații.

Extractul din mlădițe de Merișor de munte D1 are o acțiune pe întregul tract urinar – inclusiv asupra rinichilor, susținând procesul natural de curățenie și eliminare a toxinelor.

La fel și ***Extractul din mlădițe de Afin D1***, cu acțiune extinsă și asupra circulației, intestinelor și vederii.

Extractul din semințe de Piersic D1 – are o acțiune asupra depunerilor de săruri din rinichi (nisip, pietre), pe care le ”mărunțește” și le ajută în eliminarea către exterior (cu minimizarea unei posibile colici renale).

Alături de aceste extracte importante pentru susținerea rinichilor, nu uitați niciodată extractele pentru susținerea glandelor suprarenalor.
Nu se poate face detoxifierea rinichilor, fără să susțineți continuu și glandele suprarenale – care sunt la toată lumea slăbite din naștere!
Rinichii sunt controlați de suprarenale – fără susținerea acestora – produsele pentru rinichi aproape că nu acționează.

Vă voi enumera extractele care acționează asupra suprarenalelor cel mai bine – dar așa cum ați descoperit și la prima lecție a Modulului Detoxifiere – sunt multe alte produse la fel de eficiente – însă incomplet studiate:
Extractul din muguri de Coacăz negru D1
Extractul din muguri de Arin negru D1
Extractul din muguri de Stejar D1
Extractul din mlădițe de Porumbar D1
Extractul din mlădițe de Sequoia D1

O schemă bună de susținere a rinichilor și a suprarenalelor, în același timp este:
Pentru început – combinația Extract din mlădițe de Merișor (sau Afin, sau Ienupăr) cu Extractul din

muguri de Coacăz negru (sau Porumbar) – unul dimineața, celălalt seara, zilnic, 3 luni.
Apoi, într-o a doua etapă – se poate trece la combinații tip:
Extract din muguri de Arin negru (Stejar sau Sequoia) dimineața (pentru suprarenale)
și
Extract din muguri de Mesteacăn, Piersic sau Frasin (pentru rinichi)

Plantextrakt oferă și niște formule din gamma Poly-gemma – precum:
Poly-gemma 12 - rinichi detoxifiere
(http://www.plantextrakt.ro/produse-gemoterapice/polygemma-complexe-gemoterapice-originale/polygemma-12-rinichi-detoxifiere)
care conține muguri Frasin, sevă de Mesteacăn și extract fitoterapic din frunze de Mesteacăn.

Poly-gemma 7 – căi urinare
(http://www.plantextrakt.ro/produse-gemoterapice/polygemma-complexe-gemoterapice-originale/polygemma-7-cai-urinare)
care conține mlădițe de Afin, Merișor, Iarbă neagră și frunze de Mesteacăn

Poly-gemma 13 – piele detoxifiere
(http://www.plantextrakt.ro/produse-gemoterapice/polygemma-complexe-gemoterapice-originale/polygemma-13-piele-detoxifiere)
care conține muguri de Platan, Nuc și sevă de Mesteacăn (merge atât pe rinichi, cât și pe piele – să nu uitați că pielea este al treilea rinichi!).

Toate aceste formule pot fi folosit în cure de tratament / detoxifiere de 1-3 luni – funcție de nevoile fiecărei persoane și funcție de anotimpul în care începem tratamentul.

Orice carte bună de fitoterapie, precum cele ale Mariei Treben sau cele ale lui Ovidiu Bojor – vă poate îndruma către plante ce pot fi folosite în susținerea și detoxifierea rinichilor.
http://www.slideshare.net/paulmarian75/maria-trebensanatate-din-farmacia-domnului-17196859

Lumea plantelor este un ajutor de neprețuit pentru susținerea funcției rinichilor.
De multe ori, detoxifierea cu fructe sau sucuri de fructe solicită exagerat rinichii – care nu sunt pregătiți să filtreze cantitatea uriașă de reziduuri din sistemul limfatic.
De aceea este nevoie de susținerea cu plante – cu produse din plante – sau cu orice alte mijloace ”naturiste” avem la îndemână.

Vă aminteam că ”dușmanii” naturali ai rinichilor sunt FRIGUL și FRICA (dușman și al suprarenalelor)
http://www.centrulnatura.ro/rinichiul/

Căldura locală – face foarte bine rinichilor.

De aceea atât de mulți vârstnici aleg să poarte brâu – de fapt, au nevoie de senzația de căldură la nivelul mijlocului – zona lombară – acolo unde se proiectează rinichii.

Orice metodă terapeutică de a aduce căldură în organism va fi de folos: sauna, sticlele (buiote) cu apă caldă, săculeți cu sare încălzită, băile calde (simple sau cu apă cu sare, ori cu apă și oțet), unguente revulsive la nivelul spatelui/rinichilor (tip Apireven), odihna în pat, sub pătură (înseamnă căldură locală pentru rinichi!) etc etc.

Pentru încălzire locală, n-aș recomanda aparatele cu infraroșii (deși, la un moment dat, le-am testat și eu). Robert Morse spunea că ”separarea” componentelor din fizică (infraroșii sau ultraviolete, în

cazul luminii), ca și cea din chimie (când dăm vitamina C, separat, sau vitamina A separat) este nenaturală și corpul va protesta împotriva la orice nu este natural.
Atenție și la toți ”plasturii” la modă – pentru dureri de spate. Dacă ceva nu seamănă cu nimic din Natură, mai bine nu folosiți, decât să aveți ulterior probleme.

Cataplasmele cu ulei de ricin – folositoare pentru ficat – pot fi aplicate și în cazul rinichilor – dar se începe de preferință cu o cataplasmă pe ficat (pe un prosopel, ulei de ricin și se aplică pe ficat, deasupra se pune o sticlă cu apă caldă, se ține 15-20 min) și APOI se aplică o cataplasmă / cataplasme pe unul sau ambii rinichi, tot cu apă caldă deasupra.

Masajele terapeutice – cu unguente (încălzitoare) sau uscate, reflexoterapia spatelui, a tălpii, palmei sau urechii, acupunctura, chiropractica, osteopatia etc – toate tehnicile care îmbunătățesc energetica în meridianul rinichilor – ajută la mai buna funcționare a rinichilor.

PROBLEME PRACTICE apărute în timpul detoxifierii rinichilor.
Suprasolicitarea rinichilor – apare la debutul introducerii fructelor și legumelor – atunci când persoana nu este obișnuită cu o cantitate de fluide atât de mare.

Suprasolicitarea rinichilor se manifestă prin apariția durerilor la nivelul zonei lombare (”dureri de șale”) însoțite sau nu de urinări frecvente (mai ales în timpul nopții). Când urinările sunt mai frecvente noaptea (atunci, rinichiul se află la căldură și repaus și poate elimina mai eficient) decât ziua – știm că slăbiciunea rinichilor este destul de avansată.

Ca măsuri de remediere sunt susținerea rinichilor cu plante medicinale, sub orice formă (infuzii, tincturi, combinații de plante) – iar dacă în ciuda tratamentului de susținere, continuă durerile, jena renală și urinarea frecventă noaptea – se va mai reduce detoxifierea alimentară, cu introducerea hranei gătite – funcție de reacția fiecărei persoane. Măsurile locale – căldura locală – odihna – băile calde cu apă cu sare periodice (generale sau doar la picioare) – vor fi extrem de utile pentru re-echilibare.
Umflarea pleoapelor (superioare și inferioare = cearcăne) și umflarea gleznelor – dar și umflarea picioarelor – sunt alte semne clare de suprasolicitare a rinichilor (și stagnare limfatică marcată). Tonifiați rinichii și ajutați drenajul limfatic (cu posturi de ajutor – de câte ori este posibil).

Dureri intense (violente) la nivelul spatelui (regiunea rinichilor) cu iradiere spre față (burtă), spre sus (omoplați) sau spre jos (pe picior, în spate, până către călcâi) – pot fi produse de două fenomene:

1) migrarea nisipului din rinichi (sau a pietrelor mai mici) și apariția a ceea ce numim în medicină ”colică renală” - o durere produsă de colții pietricelei care își face loc să iasă (când lucram la spital, ”glumeam cu pacienții aflați în colică, spunându-le că ”nasc” pietre! - dar durerea este exact așa, o durere ca la naștere – care durează ore sau zile bune, până când piatra iese la exterior).
2) iritarea filetelor nervoase din jurul rinichilor și din regiunea lombară, ca urmare a supraîncărcării cu limfă toxică a cisternei Chilli, contractura mușchilor psoas – și apariția fenomenelor ”de lombosciatică” (nu curentul sau mișcarea greșită sunt cauzele ”înțepenirii” mijlocului la oameni – ci starea rinichilor acestora – care nu mai pot filtra/elimina/detoxifia organismul. Curentul sau frigul sunt doar ”factorii declanșatori” - nu ”cauzatori”!).

Aceste circumstanțe sperie foarte tare persoanele suferinde.
Totuși – una dintre ”metaforele” pe care le-am învățat în medicină a fost că ”durere mare” = de bine – știm că organismul ”se luptă” și chiar dacă suferă, are șanse de vindecare.

Așadar – durerea este un semn de mare suferință – dar și de luptă de echilibrare a corpului.

Nu intrați în panică dacă se produc astfel de episoade.
Apa caldă este principalul dv ajutor în primele ore.
Cunosc persoane care au stat cu orele în cada cu apă fiartă / caldă când s-au aflat în colica renală – pentru că imediat ce ieșeau, și se băgau în pat – reîncepeau durerile.
Stând în cada cu apă caldă cât se simte corpul confortabil – se pot consuma infuzii/decocturi – precum cel de ovăz, sau un ceai renal/diuretic – și se pot administra extracte/capsule fitoterapice de susținere (Poly-gemma rinichi, de 3 ori pe zi, Kidneys blend, o capsula de 3 ori pe zi – de exemplu).

Nu sunt obligatorii aceste episoade dureroase. Depinde de forma cristalelor de nisip din rinichi – dacă sunt cristale de acid uric (la marii mâncători de carne) sunt extrem de colțuroase și ascuțite (ca și niște mici iatagane), dacă sunt din acid oxalic, sunt mai rotunjite.
Dar dacă se întâmplă – este important să știți despre ce este vorba și să nu alergați la urgență imediat. Aceste ”colici renale” se tratează cel mai bine acasă – fără să vă expuneți la toți germenii de spital și toate substanțele chimice injectate acolo (antibioticele fac parte din ”protocolul” normal al unei șederi în spital, indiferent de cauză!).
Orice colică durează cel mult 1-3 zile ca și fază acută și apoi se recuperează în 7-10 zile complet.
Susțineți rinichii cu toate măsurile indicate mai sus – sau cu orice altă măsură vă simțiți confortabil, nu uitați să consumați apă și alte lichide în cursul zilei – indiferent dacă aveți sau nu agravări – și păstrați-vă calmul.

Incontinența urinară temporară – asociată sau nu unei inflamații a vezicii urinare – este o neplăcere pe care o pot resimți mulți dintre cei aflați pe detoxifiere. Eliminările de acizi prin urină irită vezica urinară în mod continuu – și uneori, pot declanșa incontinență urinară (adică ”facem pipi pe noi”) - mai ales la frig, la stres (dacă suntem cu vezica plină), la strănut, tuse sau efortul de alergare. Consumați mai multă apă dacă apare iritarea vezicii - ”spălați” peretele vezical de toxinele care se elimină. Ajutați corpul să le elimine mai repede. Incontinența dispare pe măsura avansării în procesul detoxifierii – încercați să evitați circumstanțele care o agravează.

Alte semne ale proastei funcționări a rinichilor (semne indirecte) – care vă vor putea deranja în detoxifiere, pot fi:

1) *dureri de genunci, glezne sau șolduri* (există o legătură directă între fiecare genunchi și rinichiul de partea respectivă) – dacă apar aceste dureri – susțineți rinichii/rinichiul respectiv, de partea dureroasă, cu hidratare, plante medicinale, căldură, tonifiere și odihnă
2) *erupții pe piele*, în diferite locuri (știți care este rinichiul ce nu filtrează bine funcție de partea unde iese erupția sau unde este mai intensă) – pielea fiind ”al treilea rinichi” al corpului. În orice erupții pe piele – SUSȚINEȚI RINICHII – cu toate metodele de mai sus.
3) *căderea părului* (multe persoane se vor confrunta în detoxifiere cu cădere masivă a părului – de fapt, o înlocuire a părului ”vechi”, de proastă calitate, acidotic, cu un păr nou, mai rezistent, mai alcalin, mai tonic). Sunt cunoscute persoane care au reușit să re-crească păr după ce îl pierduseră complet, sau persoane care și-au repigmentat părul (după ce acesta albise complet). Orice problemă a părului este o problemă a rinichilor – de la încărunțire, albire, cădere, structură fină și friabilă sau tendință la îngrășare. Măsurile locale – aplicate de atâta lume la nivelul capului – sunt puțin eficiente. Vreți un păr mai bogat, strălucitor, rezistent și vital? Reparați rinichii!
4) *probleme la nivelul dinților* – apariție de carii, măcinarea dinților (datorită și eliminărilor de acizi prin gingii) – indică proasta funcționare a rinichilor. Luați toate măsurile necesare de igienă bucală – dar mai ales, susțineți rinichii (degeaba se dau suplimentele de calciu sau minerale – deja știți că NU se absorb, întrucât corpul NU POATE DIGERA PĂMÂNT, doar pământ care a fost prelucrat de plante).
5) *probleme ale unghiilor* – de la unghii cu linii verticale, cu striuri orizontale, unghii friabile, care se rup cu ușurință sau micoze (ciuperci) ale unghiilor – toate sunt produse de un rinichi slăbit. Întăriți rinichii!

6) *”dificultăți de respirație”* - probleme la inspir sau la expir – oftat sau căscat foarte des. Știm deja că rinichii sunt sub-diagfragm, în timp ce baza plămânilor este deasupra diafragmului. Cel mai des, dificultățile de respirație indică suprarenale/rinichi slăbiți – și este posibil să vă confrunați uneori cu aceste episoade.
7) *umflarea ochilor (pleoapelor), a gleznelor sau a picioarelor* – vă indică o slăbiciune avansată a rinichilor (este un semn de insuficiență renală la debut). Mai temperați procesul de detoxifiere cu fructe (introduceți mai multe legume, inclusiv o masă de legume gătite în timpul serii), susțineți rinichii și suprarenalele cu plante/suplimente și odihniți-vă mai mult. Continuați consumul de apă – gură cu gură – NU ÎNCĂRCAȚI RINICHII MULT ODATĂ – căldură locală în timpul iernii – aveți grijă să aveți tălpile calde (la nivelul centrului tălpilor se proiectează capătul meridianului rinichi – masați tălpile continuu, folosiți băile cu apă fierbinte cu sare la picioare în fiecare seară, dacă este necesar). Aveți grijă să NU VĂ CONSTIPAȚI (dacă intestinul nu elimină bine, rinichii preiau din detoxifierea alimentară și se supra-solicită).

Detoxifierea rinichilor va fi cel mai lung proces din cadrul strategiei Sănătate 5D.
Cu toții avem rinichii slăbiți din naștere – iar stilul de viață dus de fiecare dintre noi i-a slăbit și mai tare. De aceea, în timpul detoxifierii, cu toții vom avea episoade de oboseală intensă ce vor dura zile întregi, cu nevoia de a sta și a ne odihni mai mult.
Vom dormi mai mult decât de obicei (dacă nu ne vom deranja prea mult somnul cu urinarea noaptea – întrucât mulți vor păți și acest lucru) – va dispare puterea de a face mișcare fizică (în anumite perioade ale detoxifierii – și la anumite persoane – depinde cât de ”toxic” le este corpul), veți avea uneori stări de slăbiciune generală – sau perioade de ”lehamite” (practic, lipsa energiei de a face orice). Toate aceste stări sunt tranzitorii și normale în timpul detoxifierii – și rinichii/suprarenalele reprezintă zona cheie pentru manifestarea lor.

ODIHNIȚI-VĂ!
CONSUMAȚI APĂ!

Permiteți-i corpului să se reechilibreze COOPERÂND cu el – și nu împiedicându-l să-și facă echilibrările!

Învățați-i ”limbajul” și semnalele!
NU INTRAȚI ÎN PANICĂ!
Există o explicație (SIMPLĂ) pentru orice vi se întâmplă.
Doar că remedierea multora dintre probleme DUREAZĂ.

Estimam perioada de refacere a rinichilor la circa 7 ani.
Posibil să fie o estimare optimistă.
INTENȚIONEZ să o verific personal – așa că vă mulțumesc că sunteți alături în acest proces.

Și în final....să vă amuzați puțin (că tot discutăm despre detoxifiere)
http://anatolbasarab.ro/scrisoare-de-la-stomacul-tau/

Succes la detoxifiere și la întregul proces de vindecare!

LECŢIA 24 - DETOXIFIERE – APLICAŢII PRACTICE

Bine v-am găsit la a 4-a lecție despre ”detoxifiere”, dedicată discutării unor probleme practice cu care m-am confruntat personal sau cu care s-au confruntat mulți dintre cei aflați pe drumul vindecării.
Așa cum am discutat deja până acum în toate lecțiile – detoxifierea presupune curățarea giganticului sistem ”de canalizare” al corpului – sistemul limfatic – de reziduurile acumulate într-o viață de alimentație greșită și trăire în situații de stres, cu suprarenale slăbite și luând decizii nu dintre cele mai bune pentru propriul organism.
Detoxifierea presupune stimularea mișcării limfei prin întregul sistem de mii de kilometri din organism, și eliberarea toxinelor prin organele ”naturale” de eliminare – rinichii și intestinele.

Procesul de detoxifiere este aparent SIMPLU – dar există o mulțime de obstacole și capcane de-a lungul lui – pe care le descoperim pe măsură ce ne confruntăm cu ele.
De unele le știam deja de la Robert Morse – din propria lui experiență și a celor pe care îi supraveghează în proces. Pe altele le descopăr pe măsură ce mă confrunt cu ele.
Nu este săptămână să nu apară o nouă provocare, o nouă problemă, un nou incident, o nouă reacție – de un fel sau de altul.
Dar în același timp, nu este săptămână să nu apară o revelație, o înțelegere, un moment de ”aha!”, o nouă ”integrare” ale unor aspecte aparent separate.
Este atât de minunat totul – este o reală AVENTURĂ – mai palpitantă decât orice explorare geografică sau arheologică din cărțile sau filmele de aventuri!
Și este REALĂ.
Și foarte PERSONALĂ.

Vom începe lecția cu aplicații practice despre discutarea mai detaliată a ”***crizelor de vindecare***” - adevărate episoade de ”sperietură” pentru cei mai mulți dintre noi (mărturisesc că personal am fugit în câteva rânduri la ecografie și radiografie – cu simptome care ar fi băgat în sperieți alți medici – care au trecut la fel de brusc cum au apărut – după o perioadă de timp).

CÂND APAR CRIZELE DE DETOXIFIERE?

Din ce am descoperit în aplicarea practică a procedurii de detoxifiere (în ultimii 3-4 ani) – există câteva circumstanțe în care pot apare ”crizele de vindecare” - sau ”eliminări intensive” în detoxifiere:

1) ”Călcarea pe lături” (”trișarea”) - când persoana ține dieta o perioadă de timp și apoi, din diferite motive sau în diferite circumstanțe, mănâncă 2-3 zile sau mai multe altceva decât alimentele crude, nutritive, cu care se obișnuiește corpul (se întoarce la ”vechile” gusturi și alimente). Atunci se pot declanșa cele mai intensive ”eliminări”/crize de vindecare (poate că organismul, obișnuit cu hrană bună, după ani de abuzuri, se vede din nou ”intoxicat” cu vechile deșeuri și-și spune: ”o nu! Nu din nou! Mi-ai dat hrană bună și acum iar mă chinui? Afară cu mizeriile!”.
Știm persoane care după 2-3 zile de ”mese normale”, servite după o perioadă de dietă de detoxifiere - au suferit dureri crâncene, intensive în tot corpul, în special în articulații și mușchi, dureri de cap tip migrene extrem de severe, erupții pe piele impresionante, apărute peste noapte, cu mâncărimi, iritații, vezicule, chiar colecții purulente.

Exemplu practic:
O persoană a ținut dieta de detoxifiere 6 luni, timp în care a tot avut diferite simptome, ba dureri articulare, ba dureri de rinichi, ba înțepături în inimă, ba dureri de cap, ba eliminări de mucus respirator, ba eliminări digestive (scaune moi) și de Sărbători, a mâncat ”normal” și băut la fel –

oprind și remediile naturale pe care le avea. A făcut o reacție tip urticarie generalizată uriașă pe tot corpul (roșeață, umflături, mâncărimi, arsuri) – a ajuns la spital – a luat tratament ”normal” cu cortizon și anti-histaminice și la 2 zile a început ”o răceală” cu secreții nazale purulente, tuse cu expectorație până la sufocare și dureri în tot corpul – tratată ca o ”bronșită”/pneumonie, tot ”normal”, cu antibiotice.

După care i s-au umflat picioarele, în special membrul inferior drept – fiind diagnosticat cu o ”criză de gută”, asociată cu o criză hemoroidală. În acel moment, m-a contactat și am reluat tratamentul natural și dieta – și încetul cu încetul a ieșit din ”criză”. Interesant este că în toată perioada aceasta – pacientul a fost perfect conștient de tot ce i s-a întâmplat, a știu la fiecare pas CE anume i-a declanșat tulburările, a știut că nu este bine ce face (mâncarea, tratamentul cu chimicale), dar a continuat procesul, într-o auto-explorare a toleranței proprii la durere. Și pentru auto-convingere și confirmare că starea lui foarte proastă de la începutul dietei de detoxifiere (a fost foarte revoltat când i-am zis că va avea nevoie de minim un an de dietă de detoxifiere pentru echilibrare!) s-a datorat tuturor alegerilor proaste din trecut.

Oamenii au nevoie de suferință – care le este cel mai bun învățător.
Și nu le ajunge un singur episod de suferință. Repetițiile sunt necesare iar și iar – pentru convingere și confirmare.

Propria mea experiență cu ”crizele de vindecare” este legată de apariția ”răcelilor” cu dureri de gât intense, care împiedică înghițirea, cu ganglionii gâtului măriți, nasul înfundat și plin de secreții, strănuturi și curs nasul gălbui-verzui timp de 5-7 zile.
Aceste episoade – care au fost cam trei într-un an au fost, fiecare, declanșat de o masă gătită introdusă după o perioadă mai lungă fructariană.

Aceleași episoade, de intensitate asemănătoare, le-am făcut toată copilăria și toată adolescența cu o frecvență la 2-3 luni – indiferent de vreme, indiferent de stare emoțională – și niciodată nu le-am legat de consumul alimentar (care a fost ”oribil” în primii mei 18 ani de acasă – am fost consumatoare categoria ”grea” de lactate, patiserie/făinoase și înghețată – alături de carne zilnic, prăjeli – ouă prăjite, cartofi prăijiți, parizer prăjit și gogoși prăjite fiind ”normalul” zilei).

2)”Aprofundarea detoxifierii” (”dig dipper” = ”săpăm mai în adânc”) - altă situație în care se produce ”criza de vindecare” este în timpul intensificării dietei de detoxifiere (de exemplu, în cursul unei perioade de monofruct – alimentație doar cu un singur tip de fruct sau chiar în timpul postului cu sucuri de fructe – exemplu – postul cu suc de struguri, cu suc de mere, cu apă cu lămâie etc etc).
Sunt persoane care pot ține curele de detoxifiere (monofruct, sucuri etc) perioade lungi de timp. Se pot ține cure de 3-7-10 zile sau cure de 40 de zile ori de 60 de zile. Știu persoane care au ținut dietă de sucuri de 2-3 ani. Fiecare după posibilități și după nevoile corpului.
Până acum – am reușit să țin câteva posturi de monofruct de 10-14 zile cu suc de pere, sau de portocale – și am avut doar prima dată o ”criză de vindecare” tip ”răceală” - cu dureri de gât și secreții nazale începând din ziua 4 până în ziua 9 spre 10 a postului cu suc de pere – când a ”dispărut” la fel de brusc cum a apărut.
Experiența tip post cu sucuri a fost una dintre cele mai interesante pentru mine.

Simplul fapt de a nu mai ”mesteca” mâncare – ci doar de a o bea – m-a dus la reacții emoționale intense – observând că sunt dependentă și de acest tip de prelucrare ”masticatorie” pentru a-mi defini ”hrănirea” în ochii Minții mele.
A fost greu – și a durat mult – obișnuirea cu hrănirea ”doar prin băut”.
Au existat multe provocări fizice în această perioadă – stări de agitație, alternativ cu stări de slăbiciune și somnolență – apărute și dispărute în intervale de timp. Și o stare imensă de ușurare apărută din ziua 10 a postului – în care am petrecut ore întregi fără să simt că am corp – o senzație

inedită – neîncercată până acum în viața mea. Nu am simțit nici tubul digestiv – pe care nu a fost zi a vieții mele să nu-l simt. Efectiv – parcă nu aveam corp – totul era de o ușurință incredibilă.
După numai 10-14 zile de ”post” cu suc de fructe.

Aceste măsuri de simplificare la maxim a dietei – procedurile tip post - eliberează procesul digestiv de consumul energetic necesar procesării și folosirii alimentelor – iar toată energia se folosește ulterior pentru reparații, refacere, regenerare, re-înoire a corpului.
Corpul nostru se vindecă singur.

Cu condiția să-l lăsăm să o facă (să nu intervenim în proces).
Dacă aveți o bubă pe picior (în copilărie, când vă loveați – de exemplu) și nu o zgândăriți, nu umblați mereu la ea, nu-i tot luați coaja proaspăt formată – ea se va vindeca, încetul cu încetul. În mod asemănător, corpul își vindecă orice fel de ”bubiță” sau ”dezechilibru” al țesuturilor interne – dacă nu se intervine, dacă nu se umblă acolo și dacă nu este împiedicat să o facă. Pauza digestivă pe care o presupune o dietă cu fructe, o dietă monofruct sau un post cu sucuri (ori cu apă) – reprezintă exact circumstanțele favorizante pentru începerea procesului de regenerare/vindecare.

3) A treia circumstanță în care au apărut ”crizele de vindecare” au fost perioade emoționale intense – cu ”stres” acut (personal, familial, social, la serviciu sau legat de proiectele în care persoana era implicată). Orice stres acut acționează asupra glandelor suprarenale (după cum vă amintiți de la primele lecții ale Școlii) – pe care ”le închide” în reacția tip SIMPATIC (care închide digestia, închide eliminarea, închide imunitatea, închide reproducerea și închide creierul rațional). Dacă reacția SIMPATICĂ se prelungește excesiv – perioade prea lungi de timp și nu apare relaxarea tip PARASIMPATIC care să ”deschidă” sistemele închise – pentru a permite organismului să se hrănească și să elimine – atunci corpul intră în acidoză acută și pot apare eliminări la alte nivele (respirator, piele sau neurologice).

STRESUL ACUT – sau STRESUL moderat, dar prelungit – apărut la persoane care se află în dietă de detoxifere (declanșat de multe ori datorită conflictelor familiale – legate de neacceptarea comportamentului alimentar/social al celor aflați în dietă) – a declanșat apariția ”crizelor de vindecare”.

După un examen stresant, după o ceartă cu partenerul sau cu părinții, după îmbolnăvirea cuiva drag (părinte, copil, altă rudă), după un incident auto, după o pierdere casnică (stricarea unui obiect – a mașinii de spălat, a televizorului etc și necesitatea procurării unuia nou) – au apărut ”crize de vindecare” - cu simptome diferite – funcție de sediul eliminărilor.

4) A patra circumstanță în care apar ”crizele de vindecare” este ***CÂND VREA ORGANISMUL*** (mai bine spus, când are putere organismul să-și facă eliminările – sau când simte că este momentul să se întâmple acest lucru).

La mulți adulți (și la copii) ”agravările” au apărut neașteptat – poate declanșate de schimbarea vremii (deja știți că frigul, curenții reci de aer, aerul de munte, aerul curat de pădure, aerul de salină etc au efect tip ”alcalinizare” și declanșează eliminări de acidoză, dacă aceasta există – adică majoritatea noastră avem ”muci” când dăm cu nasul de frig!), poate declanșate de vreun iritant atmosferic (fum de țigară, radiații, miros de benzină, miros de prăjeală etc), poate declanșate de o călătorie (cu oboseala și schimbarea dietei) sau de vreo amintire spontană a ceva din trecut – care a declanșat o reacție emoțională intensă – sau pur și simplu, fără să existe neapărat un ”factor declanșator” evident.

Ci pentru că organismul se simțea capabil să facă ”o criză de eliminare”.

Așadar - ”crizele de eliminare” pot apare ORICÂND.
În orice perioadă.
Cu cât sunteți mai ocupați, aveți mai multe de făcut (ceilalți v-au făcut un program super-aglomerat, trebuind să participați la multe dintre proiectele lor) – cu atât șansele sunt mai mari ca tocmai atunci să apară ”criza de vindecare”.

În primăvară și în finalul toamnei – apar mici ”crize de vindecare” la toată lumea – indiferent că se află sau nu în dieta de detoxifiere.
Oamenii care nu au cunoașterea pe care o obțineți voi în Școala Sănătate 5D numesc aceste episoade ”răceli” sau ”viroze urâte” care îi pun la pat și ”nu-i lasă să-și vadă de treburi” (oamenilor le place foarte mult să se ”ascundă” după ”treburi”, ca să nu simtă că este ceva în neregulă cu ei).

Ce sunt aceste ”răceli” și ”epidemii de viroze” din primăvară (finalul iernii) și toamnă (începutul iernii)?
Nimic altceva decât forțări ale giganticului sistem limfatic de curățenie ”preventivă” pentru acomodarea mai bună la solicitările termice, de umiditate și de mișcare diferite ale fiecărui anotimp.
Corpul are inteligența lui, acordată la Natura din care face parte.
Și la ritmurile Naturii.

Așa că se pregătește de ”iernat” și-și curăță depozitele de toxine (care la majoritatea oamenilor sunt pline ochi) printr-o răceală sănătoasă – pentru că stagnarea și hibernarea iernii va duce la acumulări masive de alte noi toxine.
De asemenea, la finalul iernii, corpul se pregătește de intrarea în primăvară printr-o altă ”curățenie generală” - la fel cum fiecare gospodină face în casa ei la primele zile călduroase de după frigul iernii. Și la fel ca și gospodina, care scoate lenjeria la aerisit, deshide toate geamurile casei și curăță zone din casă pe care nu le-a atins până acum în curățenia săptămânală de întreținere – și corpul face aceeași activitate ”suplimentară” față de eforturile lui ”normale”, zilnice de detoxifiere (eliminările de toxine prin scaun, urină, menstră și transpirație). Și apare ”răceala”.

Simptomele răcelii – adică modul în care fiecare persoană trăiește răceala – diferă de la om la om, funcție de cantitatea de toxine pe care o depozitează în acel moment corpul sau sistemul limfatic.
La unele persoane – evoluția ”răcelii” este de-a dreptul dramatică – cu dureri intense în tot corpul, în mușchi, în oase, în articulații, cu secreții purulente verzui și expectorații mai mult sau mai puțin abundente. Cu febră sau fără febră – funcție de puterea fiecărei persoane de a reacționa la avalanșa toxică din sistemul limfatic (febra ajută la circulația mai facilă a limfei și este un mecanism dezirabil – dar inexistent la cei mai mulți dintre adulți).

La alte persoane - ”răceala” constă doar în secreții nazale, oculare, pe urechi sau în gât, intense sau moderate, dar starea generală este acceptabilă (mulți ”o duc pe picioare” și continuă chiar să lucreze, cu nasul înfundat, strănutând și împrăștiind cu generozitate virusi tuturor cu care vin în contact).

Da, ”răcelile” sau virozele SUNT produse de virusi.
Dar așa cum vă spuneam, virusii sunt ”gunoierii” Naturii – sunt micro-organismele care apar atunci când există țesuturi slăbite sau muribunde într-un organism viu – ajutând la ”eliminarea” și reciclarea lor. Sunt niște ajutoare prețioase în procesele de ”eliminare” și de ”curățenie” - de aceea Robert Morse sfătuiește pe toată lumea cu dureri de cap, migrene, sinuzite etc etc (semne ale unei acumulări masive de mucus la nivelul capului/creierului) să se ducă să îmbrățișeze și să sărute pe cineva răcit. Tocmai pentru a lua virusi – care să vină la propriile depozite de mucus și să forțeze sistemul imunitar să expulzeze (virusii cu tot cu mucusul stagnant, mort și toxic).

Când privești virusii ca pe niște ”ajutoare” și ”colaboratori” în menținerea stării de sănătate (și nu

doar virușii, toți germenii despre care am învățat în mod fals, în școala medicală că reprezintă ”cauza” bolilor – bacteriile precum Borellia producătoare de boala Lyme sau clostridia producătoare de tetanos, streptococii, stafilococci, fungii – Candida, Aspergillus, sau viermii/paraziții și alții) – atunci realizezi INUTILITATEA tratamentelor medicale tip ”anti” (antibiotice, anti-virale, anti-parazitare, anti-fungice etc etc).
Și DIRECȚIA ERONATĂ în care este ghidată terapia alopată.
Și înțelegi ineficiența acestor tratamente (sau eficiența temporară) și pericolul folosirii acestor produse.

Pentru că ele sunt destinate BLOCĂRII propriilor mecanisme de ”curățare” naturală a organismului.
În loc să ajutăm organismul să facă curățenie mai repede și mai temeinic – îi blocăm toate tentativele și toate mecanismele naturale de eliminare.
Dăm anti-termice – în febră și nu lăsăm corpul să aibă febra crescută care să permită mișcarea mai rapidă a limfei și eliminarea eficientă a reziduurilor.
Dăm anti-tusive în tuse – și blocăm eforturile de spasme tip tuse care elimină mucusul lipicios și aderent de pe bronhii sau din căile respiratorii – și acesta rămâne și blochează în continuare plămânii.

Dăm pastile anti-durere – și dispar ”semnalele” de alarmă din locurile în care s-a acumulat mult mucus și irită filetele nervoase.
Și tot așa.
Cu tratamentele tip ”anti” împiedicăm organismul să-și facă propriile eliminări.
Și ajutăm la construirea treptată a depozitelor compacte de mucus toxic – care în timp devin TUMORI – CHISTURI – PIETRE - NODULI și într-un final CANCER.

Citim în toate cărțile de medicină că ”nu se cunoaște cauza cancerului” bla bla bla.
Înțelegând simplitatea funcționării corpului omenesc, rolul esențial de echilibru al gigantului sistem limfatic, modalitățile naturale ușoare de eliminare a toxinelor din corpul omenesc (”căile firești” de eliminare – scaun, urină, transpirație, menstră – și căile ”accesorii” de eliminare – respiratorie, cutanată, neurologică) – aflăm foarte simplu CAUZA CANCERULUI: IGNORANȚA și/sau NECUNOAȘTEREA.

Necunoșterea ALIMENTAȚIEI corecte pentru ființa umană.
Necunoașterea ”manualului de folosire” al corpului omenesc, nerespectarea ritmurilor de acțiune/relaxare, activitate/repaus etc etc și epuizarea sistemului endocrin – și apoi a tuturor celorlalte sisteme componente ale sale.
Necunoașterea modalității de tratament a ”problemelor” apărute – prin NEÎNȚELEGEREA apariției acestor probleme și IGNORANȚA cu privire la RESPONSABILITATEA fiecărei persoane de a se menține într-o stare de sănătate.

PIERDEREA COMPLETĂ a imaginii de ansamblu și a SIMPLITĂȚII procesului vieții în corp omenesc.
IGNORANȚA.

Undeva am citit că PROSTIA este cel mai mare păcat omenesc.
În micul meu comentariu de mai sus am confirmat această afirmație.

SIMPLITATEA Naturii ne învață SIMPLITATEA funcționării corpului omenesc.
Ce facem într-o ”răceală”?

Exact ce vom face în orice ”criză de vindecare”.

Indiferent de intensitatea ei, indiferent de localizarea ei.
SPRIJINIM eforturile de eliminare ale organismului.
CUM?

Prin măsuri de ”bun simț” - SIMPLE - care nu necesită nici un fel de cunoștințe medicale sofisticate.

1) REPAUS și ODIHNĂ.
Toată lumea simte nevoia, în ”răceală” sau la ”boală” să ”tragă la pat”. Corpul îți spune că are nevoie de poziția orizontală, pentru a oferi minim de încărcare sistemului muscular și a folosi toată energia de care are nevoie chiar și pentru menținerea poziției verticale la eforturile de detoxifiere și curățenie.

Cei cu rinichii slăbiți au aflat că urinează mai des noaptea, decât în timpul zilei. Urinarea de 1-2 ori pe noapte NU este normală și este un semn clar de slăbiciune și proastă filtrare renală. Desigur, consumul exagerat de lichide după ora 18.00 poate duce la urinări frecvente noaptea, dar acest lucru NU are loc într-un corp echilibrat, cu rinichii puternici. Pentru că o astfel de persoană NU ARE SETE seara și o astfel de persoană (echilibrată) bea doar atunci când îi este sete.
Rinichii ”lucrează” mai bine la căldură și când corpul nu este în activitate. Adică în timpul nopții, când omul doarme. Sau atunci când acesta este relaxat, în pat.
În ”crizele de vindecare” - ODIHNA – este cuvântul de ordine. Mulți oameni au nevoie inclusiv de ”odihnă intelectuală” - să nu se mai uite la televizor/computer, să nu mai citească etc etc. Să stea cu ochii închiși, să asculte muzică, să facă meditații sau vizualizări ghidate la căști – etc etc. Orice – pentru a pune organismul în repaus.

Cât timp este nevoie de odihnă? Cât timp are NEVOIE corpul. Nu poți ”programa” evoluția unei ”eliminări” din corp.

Din experiență, știm că ”o răceală” poate dura între 7 și 21 zile funcție de intensitatea simptomelor. Mai devreme de 7 zile nu are cum să se echilibreze corpul, iar dacă durează peste 21 zile – deja este vorba despre un organism foarte slăbit și este nevoie de o intervenție mai specializată.
La fel și o ”criză de vindecare” - am aflat că poate dura între 1-2 zile și 1-2 luni – cu variații mari oriunde între aceste limite. Depinde de persoană, depinde de măsurile luate, depinde de starea emoțională și depinde (mult, din păcate!) de sprijinul celor din jur.

2) HIDRATAREA
Folosirea apei pentru ”curățarea” interioară și exterioară este VITALĂ pentru corpul nostru fizic.
Ne referim aici inclusiv la ”apa vie” din fructe și din legume – sucul de fructe și legume, la apa potabilă, propriu-zisă, dar și la hidroterapie – care înseamnă băi diferite (parțiale sau totale) care spală și curăță mai rapid toxinele din organism.
Alternanța de băi calde și reci – sau de ”împachetări” calde și reci, pe zone afectate – ajută la eliminarea mai rapidă a toxinelor, prin stimularea atât a circulației sanguine, cât și a celei limfatice (aflate în paralel cu cea sanguină).

Sauna uscată sau umedă – ajută la eliminările toxinelor din țesutul limfatic subcutanat.
Apa este un ajutor prețios în controlul unei febre crescute, dar și în calmarea unei amețeli (comprese reci pe ceafă, în dreptul cerebelului – chiar comprese cu ghiață) sau a unei migrene (bandaj strâns cu apă rece pe frunte și baie cu apă fierbinte la picioare).

3) HRANA SIMPLĂ – tip ”POST”
Vom folosi fructele și legumele – ca ajutoare principale – pentru NUTRIȚIA persoanei care trece printr-o ”răceală” sau ”criză” de detoxifere – și am descoperit cu toții că dintre fructe – citricele

(lămâile, portocalele, grefele) dar și fructele de pădure (cătina, murele, afinele, coacăzele etc) reprezintă principalele drenoare ale sistemului limfatic.
Persoana se va hrăni NUMAI cu fructe și legume sub formă de sucuri – sau ca atare – în toată perioada de ”eliminare”. Se va evita pe cât posibil hrana gătită – sau se pot administra supe de legume – ori piureuri de legume – cel mult.

Se vor evita orice alte alimente (amidonoase de orice fel, leguminoase și mai ales proteinele de orice fel – animale sau vegetale – care știm că încarcă tare sistemul limfatic).
Putem folosi unele legume și pe post de ”cataplasme” locale pentru stimularea eliminărilor limfatice. Astfel, varză tocată mărunt aplicată ca și cataplasmă în zona exterioară a gâtului – ajută la drenajul unor amigdale pline ”cu puroi” (nimic altceva decât limfă toxică și mucus stagnant verzui-gălbui) sau la micșorarea unor ganglioni limfatici. Unele persoane folosesc ceapa tocată, în loc de varză, cu efecte la fel de bune (dar miros cam prea neplăcut pentru cel interesat!) sau felii de cartofi ori cartof ras, cu spirt (la copii).

Frunzele de varză pot fi aplicate și pe articulații dureroase, umflate, roșii (nimic altceva decât stagnări limfatice masive ale limfei și acidoză locală) sau pe zone de tromboflebită (aceleași stangări limfatice lângă venele mari).
Căței de usturoi pot fi aplicați pe negi sau veruci, uneori și pe bătături (se cunoaște acțiunea anti-virală a usturoiului – iar ”negii” nu sunt decât colecții limfatice pe care le descompun acești viruși).

4) STIMULAREA ELIMINĂRILOR LIMFATICE cu ajutorul REMEDIILOR NATURALE
Cunoaștem multe plante cu acțiune asupra sistemului limfatic, asupra rinichilor, plămânilor, ficatului, intestinelor sau pielii.
Putem folosi infuzii din plante – ca și băuturi calde de echilibrare în timpul ”eliminărilor”.
Putem folosi tincturi din plante, capsule din plante uscate, siropuri din plante, remedii homeopatice, săruri Schussler, remedii florale Bach, gemoderivate, diferite combinații fitoterapice – funcție de disponibilitate și cunoașterea lor.

Se vor administra pe gură, pe nas, sub formă de comprese, prin masaj sau spălături (băi parțiale sau totale).
Plantele de ”leac” sunt ajutoarele noastre cele mai valoroase în echilibrarea eliminărilor limfatice. Iar multe dintre ele sunt folosite și ca alimente – așa că există în casele tuturor – de la pătrunjel, usturoi, ceapă și hrean, până la ghimbir, lămâi, mentă și cimbru!

Cu hrană minimă – chiar tip ”post” cu suc de fructe, post cu suc de legume sau chiar post cu apă (și așa, când sunt bolnavi, majoritatea oamenilor NU AU SENZAȚIE DE FOAME, în schimb au SETE! - corpul ȘTIE!) - și cu ajutorul plantelor – în tratamentul de susținere – alături de HIDRATARE și ODIHNĂ – se va ieși DIN ORICE FEL DE ”CRIZĂ DE ELIMINARE”!

Este foarte SIMPLU!
Teoretic.
Practic – în crizele de eliminare pe care le-am numit în lecția noastră ”crize de vindecare” – ca și în ”răceli” mai severe - suntem foarte speriați de manifestările ”eliminărilor” și de durata lor.
Durerile – de toate felurile – pot fi foarte intense.
Disconfortul digestiv – de toate felurile – poate fi foarte deranjant.
Pot apare simptome ”ciudate” pentru care să nu avem nici o explicație – și acestea ne sperie cele mai tare.

Iar starea emoțională proastă – care însoțește starea de slăbiciune din ”boală” este un alt OBSTACOL major.
Nimănui nu-i place să se simtă NEPUTINCIOS.

Este problema majorității adulților.
Iar ”crizele de vindecare” ne aduc în postura – de multe ori – de a depinde pentru hrănire sau alte necesități – de cei din jur.

Aveți nevoie să dezvoltați multă IUBIRE DE SINE, de acceptare și auto-toleranță – pentru a vă place chiar și în aceste momente.
UNEORI ESTE UN EXERCIȚIU URIAȘ DE VOINȚĂ.
Care merită făcut pentru ”împuternicirea” pe care o aduce.

Cândva – veți fi la rândul vostru cei ”puternici” de care se vor ”agăța” neputincioșii cei care vă sprijină acum sau alții.
Cândva – va fi rândul vostru să oferiți ajutorul pe care îl primiți acum.
Acceptați cu recunoștință iubirea, dăruirea și sprijinul celor din jur. Chiar și criticile și comentariilor lor îngrijorate. Dacă nu v-ar iubi și nu le-ar păsa de voi – n-ar spune nimic.
Grijile și criticile sunt semnale de mare iubire – chiar dacă nu par așa la prima vedere.
Înseamnă că cineva ”ți-a dat atenție” - chiar și în acest mod, aparent negativ.

STAREA DE SLĂBICIUNE – este o provocare uriașă care apare, la toată lumea, în perioada detoxifierii.
În timpul unor ”crize de vindecare” sau ocazional/periodic – uneori luni la rând.
Este consecința slăbiciunii uriașe a unui organism blocat de limfă toxică, care folosește toate resusele pentru vindecare, eliminare, regenerare. Și nu mai are deloc resurse pentru o activitate ”normală” - nici măcar pentru mers.

Izolarea în casă poate fi neceară pentru mulți dintre voi. Perioade variabile de timp.
Dacă ați citit cartea Beatei Bishop ”Vremea vindecării” - apărută la Editura For You – în care povestește despre cura Gerson făcută pentru vindecarea unui melanom malign (cura Gerson seamănă cu dieta de detoxifiere a lui Robert Morse, având ceva diferențe practice) – veți descoperi că i-a luat un an și 8 luni să curăță organismul de cancer – într-o cvasi-izolare și aplicând măsuri intensive 24 de ore pe zi! Este o carte utilă pentru cei care se confruntă cu probleme serioase de sănătate – pentru a învăța despre tenacitatea unei lupte de zi cu zi – de a trăi diferit – de a mânca diferit și de a te lupta pentru fiecare oră din viața ta.

Altă problemă practică în detoxifiere, despre care doresc să discut aici este EFECTUL DIFERIT al diferitelor grupe de fructe și legume.
Veți afla, fiecare prin propriile experiențe – că alimentația ”crudă” cu fructe și legume – realizează nivele diferite de ”eliminare” - ”curățenie” și ”detoxifiere”.

FRUCTELE

Dulci – sunt cele care realizează cel mai puțin drenajul limfatic – și detoxifierea (aproape deloc). În această categorie sunt bananele, curmalele, smochinele, stafidele.
Fructele dulci sunt căutate de toți pentru aportul în carbohidrați, necesar efortului intelectual și muscular – de aceea sunt utile celor cu viață activă, care se plimbă mult, sunt mobili și consumă multe calorii zilnic. Dar NU realizează detoxifiere.
Semiacide – precum merele, perele, caisele, piersicile, prunele, cireșele, vișinele, mango, rodiile, strugurii, kiwi etc fac un grad mediu de detoxifiere limfatică. Mai ales când sunt folosite în cure monofruct, sau mai ales sub formă de suc (când ”spală” la propriu limfa – cu acțiunea lor puternică).
Acide – lămâile, portocalele, grefele, mandarinele, pomelo etc, precum și fructele de pădure (coacăze, cătină, afine, mure, zmeură, alte bobițe, precum căpșunile sau fragii) – fac un grad intensiv de detoxifiere limfatică – și se vor folosi cu precauție la cei foarte ”intoxicați” sau ai căror

rinichi nu filtrează prea bine.
Pepenii – sunt o categorie aparte de fructe – alcaline și apoase – care realizează o forțare a eliminărilor renale și intestinale, fără a intensifica în mod deosebit eliminările limfatice. Ajută la ”deschiderea” porților de eliminare ale organismului.

LEGUMELE

În majoritate – NU realizează drenaj limfatic – ci doar o susținere energetică a organismului.
Posibile excepții – castraveții (conținut crescut în apă și ceva glucoză) și dovleceii (conținut crescut în apă și glucoză) – ambele legume ale familiei Cucurbitaceae – din care fac parte și pepenii (verde și galben) sau dovleacul.
Castraveții și dovlecei sunt bine tolerați în consumul crud – fiind legume preferate de mulți copii – mai ales castraveții. Sunt oarecum la ”granița” dintre legume și fructe.

Există câteva precauții la grupele de legume.

Cele din ***familia Solanacea*** – roșiile, ardeii, vinetele, gogoșarii – sunt acide și bogate în alcaloizi (tip solanină). Cartoful, tot din Solanaceae – este bogat în amidon – alături de solanină. Efectul relativ ”toxic” și agresiv asupra organismului este resimțit după orice fel de perioadă de pauză de consum.

Solanaceele sunt foarte răspândite – dar MIROS URÂT (veți simți cu toții asta, dacă faceți un post de suc de struguri sau orice alt mono-fruct), imprimă un miros urât corpului, transpirației, respirației și au EFECT DE ACIDOZĂ asupra organismului – indiferent de forma în care sunt consumate (crude sau gătite, cu atât mai acide fiind în stare gătită). Iar punctul cel mai negativ ”împotriva” Solanaceelor este cantitatea URIAȘĂ de pesticide pe care o conțin TOATE – întrucât sunt printre cele mai ”manipulate” genetic plante din consumul uman.
Documentarul românesc ”Toxic” - vă atrage atenția asupra nivelului de ”manipulare” al plantelor de către ființele umane.

http://www.youtube.com/watch?v=koo5OjUWHxY

Solanaceele – chiar și roșiile - din păcate, NU sunt alimente pentru ființa umană. Dar asta veți descoperi în timp, pas cu pas, prin propria experiență și testare.

Plantele din ***familia Cruciferae*** – precum varza, brocolli, conopida, ridichile (toate), muștarul, hreanul – sunt plante bogate în Sulf și sulfiți – și au acțiune de blocare a tiroidei. La persoanele cu tendință spre hipo-tiroidie (care înseamnă creștere în greutate și lentoare a reacțiilor corpului), aceste legume agravează tendința spre hipotiroidie (și vor determina creștere în greutate și retenție de apă în corp, îngreunarea tranzitului digestiv, fermentație acidă și gaze mirosind a sulf – care ies pe fund și pe gură). La toate persoanele, Cruciferaele îngreunează tractul digestiv (sulful are efect adeziv, de lipici, asemănător glutenului).

Plantele din ***familia Aliaceae*** – usturoiul, ceapa, prazul, leurda, chives și altele – sunt bogate în sulfiți și compuși cu arsenic – și au acțiune iritantă și agresivă asupra mucoaselor digestive. Ele sunt folosite în consumul alimentar al celor care mănâncă proteine (merg foarte bine doar cu carne, cu brânză, ouă sau cu leguminoase – mazăre, fasole, năut, linte sau soia și produsele lor) pentru că ajută la scindarea și digestia proteinelor. În schimb – NU MERG într-o dietă de detoxifiere cu fructe și legume – SUNT PREA AGRESIVE! - corpul le va respinge (iar după consumul lor – tot corpul – respirația, transpirația, eliminările – miros a derivații de sulf/arsenic – mirosul tipic de ceapă, usturoi sau praz!).

Plantele din familia ***Leguminoase*** – fasole, mazăre, năut, linte, soia și produsele lor - sunt folosite mult în dieta de tranziție spre detoxifiere – sau în perioadele de ”pauze” la detoxifiere – când fiecare se întoarce la ”gusturile familiale”. Sunt cele mai bogate în proteine (compuși cu azot) din Natură – și eliberează o mulțime de reziduuri acide în organism (cei care au experimentat greutatea digestiei fasolei, mazărei, năutului, lintei sau produselor de soia – înțeleg la ce mă refer). Ocazional – reprezintă opțiuni alimentare pentru toți vegetarienii – dar sunt complet interzise în dietele de detoxifiere. Nici măcar în forma ”germinată” de muguri sau vlăstari – nu pot fi consumate în detoxifiere. Pentru că îngreunează detoxifierea și chiar o pot opri complet.

Grânele – sau plantele familiei Poacea – se împart în două mari categorii:

- grânele CU GLUTEN – grâu, orz, ovăz, secară (glutenul este acea substanță ”lipicioasă” din coca de pâine – care dă consistență produselor de patiserie. Problema mare este că ne ”lipește” și intestinele, la fel cum lipește degetele.
- Grânele FĂRĂ GLUTEN sunt – orezul, hrișca, meiul și quinoa

Porumbul l-aș considera separat – întrucât am găsit studii în care se spune că are mici cantități de gluten, altele spun că nu are (totuși făina de porumb nu este ”lipicioasă” când este combinată cu apă – așa încât, dacă există gluten, cantitatea este extrem de mică).

Totuși, din documentarele alimentare Food inc și Toxic – am descoperit că porumbul este una dintre cele mai manuipulate genetic cereale ale prezentului – și este bine să ne ferim cât putem de el în cursul alimentației noastre (de tranziție sau de revenire spre dieta de detoxifiere). Eventual, să căutăm surse de mălai sau porumb bio, atunci când alegem să-l consumăm.

http://www.youtube.com/watch?v=koo5OjUWHxY

http://documentare.digitalarena.ro/food-inc-2009/

Grânele sunt bogate în amidon. Ele reprezintă ”baza” alimentației prezente a umanității pe tot globul – și aproape nu mai poate fi concepută viața fără ele.
Din păcate – în același timp – ele reprezintă una dintre sursele principale de acidoză, degradare și degenerare a organismului omenesc.

Viața scurtă de 90-100 de ani a omului prezent se datorează introducerii grânelor în alimentație (în perioadele biblice, în care posibil fructele reprezentau baza alimentației – oamenii trăiau 700 de ani și mai mult).

Suferințele și bolile omenești se datorează omniprezenței acestor plante în alimentația omenirii.
Alături de lactate – grânele reprezintă cauzele importante ale degenerării corpului omenesc.
Dependența de grâne – de produsele tip ”făinos” - este URIAȘĂ.
Cu toții aveți această experiență – de câte ori întrerupeți câteva zile consumul de pâine sau orice alt fel de ”grână”/”amidonos” - apar pofte INCONTROLABILE.
Corpul nostru – al tuturor – este ”făcut” din celule – care au în structurile lor – componente din grâne. Și cer ca ”nutriție” tot grâne.

Fungii (Candida) și paraziții – care sunt ”companionii” normali ai intestinelor noastre în ultimele mii de ani – se ”alimentează” tot din carbohidrații grânelor. La rândul lor, și ei ”cer”/”poftesc” grâne (pofta de pâine, de cartofi, de biscuiți, orez sau alte dulciuuri – vine de multe ori de la Candida sau alți fungi intestinali).
Cultura noastră omenească – poeziile, cântecele, dansurile, ritualurile = ”sărbătorile” și rugăciunile nostre ”automate” (adresarea către Divin) includ grânele.
Grânele au devenit ”partenerii” noștri de viață și ne-au prins în capcana unor dependențe URIAȘE.

Depedența de grâne este OBSTACOLUL PRACTIC cel mai mare al tuturor celor aflați în detoxifiere.
Depedența de grâne - face posibilă și dependența de Solanaceae (de cartofi, roșii, vinete, ardei) sau de Leguminoase (fasolea, mazărea, năut, linte, soia). Toate conțin carbohidrați – amidon – pe care corpul nostru, al tuturor, l-a primit de la nașterea pe Pământ (prin laptele mamei, hrănite cu grâne! Sau din formulele de lapte praf, ”îngroșate” cu făină de grâne!).

Această dependență de MII DE GENERAȚII – ne LEAGĂ de material, de mâncare, de consumul de ”mai mult, de mai mult”, stă la baza lăcomiei și poftelor noastre nelimitate, stă la baza folosirii alcoolului (produs, în mare parte – din CEREALE! - din secară, din orz, din ovăz) și drogurilor – stă la baza tuturor VICIILOR tip ANIMALIC din făptura omenească.

David Attenbourough, celebrul explorator și naturalist englez, spunea într-un documentar despre plante că ele sunt Stăpânele acestui pământ. Că ele au creat animalele și oamenii, pentru a le multiplica și pentru a le răspândi. Și tot el spune despre ”grâne” că sunt printre ”marile câștigătoare” în competiția supraviețuirii pe Pământ. El spune despre grâne că sunt niște ierburi (grâul face parte din aceeași familie cu Pirul, cu Troscotul, cu Neghina și multe alte ”buruieni”) care au ”convins” oamenii că le sunt necesare. Și oamenii au devenit ”sclavii” - ”slugile” lor.
Poți să nu te gândești că are, cumva, dreptate?
Cine trudește până la moarte pe câmpul cu grâne?
Omul.
Și tot omul, mâncând produsele grânelor – se îmbolnăvește și îmbătrânește cu fiecare înghițitură.
Paradox.

Revelația acestei relații speciale cu alimentele poate apare doar atunci când SIMLPIFICI alimentația, curăți organismul și re-definești relațiile cu fiecare aliment în parte.

Continuând ”revelația” de mai sus – veți crede că vom trece de la un ”stăpân” = grânele, la alt ”stăpân” = fructele?
Puteți să considerați lucrurile și în acest fel – temporar.
Doar că ”fructele” ca și stăpân oferă mai multe daruri ”de viață” corpului omenesc. Și-l ghidează către ”următorul nivel” - NIVELUL AUTO-REGENERĂRII și AUTONOMIEI ENERGETICE!
Aceasta este cea de-a doua mea mare revelație în decursul detoxifierii ultimilor ani.
Și vom discuta mai mult despre ea în ultimul Modul, la capitolul ”Deschiderii” către potențialul viitorului (și o vom comenta pe larg cu cei avansați, în cadrul Clubului ”Iubim fructele!”).

În prezent, ființele umane consideră că au nevoie să mănânce ”ceva material” - să introducă mâncare în corp, pentru a putea trăi. Schimarea MAJORĂ de paradigmă va veni odată cu demolarea acestei convingeri – și demonstrarea posibilității vieții pe pământ și cu alte ”surse” decât alimentele materiale. În prezent, există oameni pe Pământ care prin experiența lor directă au indicat această posibilitate. Vom discuta pe larg subiectul la în cadrul Clubului.

Întorcându-ne la partea practică a detoxifierii – POFTELE și DORINȚELE MINȚII și EMOȚIONALE – reprezintă alte obstacole puternice în detoxifieri.
Deși toată lumea va avea experiența directă a stării de bine, de energie, de echilibru și relaxare interioară pe care ți-o dă consumul de fructe – periodic apar POFTE și DORINȚE pentru vechile gusturi, vechile alimente, vechile ”ritualuri” sociale sau familiale.
Și periodic vom fi ”ispitiți” să părăsim drumul detoxifierii.

Chiar dacă o vom face – IAR ȘI IAR – important este să ne întoarcem de fiecare dată la loc, pe drumul detoxifierii. Să continuăm să mergem pe ”drumul detoxifierii”, să cădem și să ne ridicăm, precum alergătorul de la Marathon – continuând direcția ”înainte”.

Către starea de bine, de echilibru, de armonie și de sănătate.

Fragilitatea sistemului nostru endocrin, în special a funcționării suprarenalelor duce la apariția stării de ***vulnerabilitate emoțională în cursul după-amiezii și serii*** – la majoritatea oamenilor. Mai ales după o zi aglomerată la serviciu, după multe interacțiuni sociale – majoritatea oamenilor își caută ”confortul emoțional” și ”răsplata” muncii zilei în MÂNCARE.

După o ”chinuială” de o zi întreagă, în care toți am făcut numai ceea ce ”trebuie”- ceea ce ni se spune din copilărie că ”așa se face” - avem nevoie să facem, fiecare dintre noi, ceva ”ce ne face plăcere”. Iar ”mâncarea” este o ocupație despre care știm sigur că aduce o stare de plăcere – măcar în timpul consumului – întrucât avem cu toții amintirea plăcerii consumului ”a ceva bun” în copilărie. Și este o amintire pe care încercăm cu toții să o retrăim, iar și iar.

În special în momentele noastre de vulnerabilitate emoțională.
În special seara, care este un moment special pentru fiecare dintre noi.
Întreaga socializare omenască se petrece în jurul mâncării – și a abundenței mesei.
Aici este ”pericolul” cel mai mare al ”derapărilor” în detoxifiere și menținerea dietei. ”Nostalgia” serii, mai ales în anotimpul rece - ”cere” mâncare caldă – tuturor celor obișnuiți o viață cu acest tip de ”consolare”. Suntem ”sclavii obișnuințelor” și ”dependențelor” - roboței automați, care pierdem puterea voinței la cea mai mică stare de slăbiciune.
Așa am devenit în prezent, datorită calității sistemului endocrin (mai ales a suprarenalelor) moștenite de la înaintașii noștri.

CALITATEA fructelor și a legumelor este o altă provocare importantă în detoxifiere. Folosirea agriculturii intensive și înalt chimicalizate ne-a schimbat alimentele în otrăvuri. Iar pe lângă acidoza produsă de cele mai multe dintre alimentele noastre, chiar și în stare ”bio”, adăugăm și toate produsele petroliere de sinteză – fosfați, nitrați, sulfați, sulfiți – și alte otrăvuri precum dioxina, DDT-ul, insecticidele și pesticidele – inconștient folosite de oameni în acidoză – care caută în chimicale soluțiile ”războinice” pe care medicina alopată le caută în tratamentele bolilor.

RĂZBOIUL crează și mai mult război.

Nici bolile, nici problema alimentației omenirii nu se va rezolva din ”paradigma războiului” (ei sunt ”dușmanii” - trebuie să-i omorâm).
Și aici va fi nevoie de o schimbare FUNDAMENTALĂ de paradigmă – înlocuind ”războiul” cu ”cooperarea”.
Toți cei de pe această planetă dorim să supraviețuim.
Toți.
Împreună – plante, animale, oameni – putem găsi soluții mai bune.
Noi, oamenii, singuri – am greșit de atâtea ori drumul – încât și acum suntem pe drumuri greșite în găsirea soluțiilor la problemele cu care ne confruntăm.

COMUNICAREA este soluția multora dintre provocările și obstacolele cu care vă confruntați în timpul detoxiferii
COLABORAREA, COMUNICAREA, împărtășirea problemelor întâmpinate în cadrul grupurilor de discuție și găsirea împreună a soluțiilor celor mai eficiente.
Sunt multe alte provocări și obstacole pe care le vom mai identifica în procesul de detoxifiere.
Experiența noastră, a tuturor, este numai la început.
AVENTURA se derulează și o scriem, pe măsură ce se întâmplă!
Ce vremuri palpitante trăim!

LECŢIA 25 - DETOXIFIEREA ŞI DIETA – **completare, asocieri, interacțiuni, probleme și soluții**

Iata-ne ajunși și la ultima lecție a Modulului DETOXIFIERE – în care am discutat despre preparatele naturale de sprijin ale detoxifierii, ”crizele de detoxifiere/vindecare” și descrierea lor detaliată, precum și alte probleme practice apărute.

Vom continua prezentarea unor metode ajutătoare în procesul de detoxifiere, precum hidro-terapia sau mișcarea fizică.

HIDROTERAPIA

Apa este un element vindecător indiferent cum este folosit – la interior, la exterior, sub formă lichidă, solidă sau de vapori.
Așadar – folosirea apei în timpul procesului de detoxifiere este de un ajutor uriaș.

Băile sunt cele mai ușoare modalități de a folosi puterea vindecătoare a apei. Băile totale sau parțiale, ale picioarelor, băile de șezut sau ale antebrațelor – pot ajuta diferitele părți ale corpului în diferite momente ale detoxifierii.

Bările totale cu apă fierbinte cu sare (0.5 kg sare la o cadă de baie) sau cu oțet (o sticlă de 0.5 l de oțet de miere cu mere la o cadă de baie cu apă) – seara, înainte de culcare, timp de 5-10 minute (sau cât rezistă fiecare, funcție de starea organismului) ajută la congestia pielii și intensificarea transpirației. Așadar, imediat după aceste băi, se pune un halat gros de baie și se învelește bine persoana în pături, timp de 10-15 minute transpiră abundent, apoi va face duș și se va putea pregăti de culcare. Aceste băi ajută la eliminarea intensivă a toxinelor stagnante în limfaticele subcutanate și sunt indicate în timpul ”virozelor” sau ”răcelilor”, dar și de fiecare dată când apar stări de frilozitate (frisoane, frig) sau stări de slăbiciune intensă în timpul detoxifierii (mai ales în timpul iernii).

Dacă aceste băi totale sunt prea solicitante și organismul este prea slăbit – se poate folosi varianta ***băilor la picioare*** cu apă foarte fierbinte și sare (sau oțet) – care realizează același lucru – iritația și congestia pielii picioarelor – tălpilor – unde știți că se află proiecția rinichilor și a aparatului urinar.
Aceste băi ale picioarelor se vor face tot seara, înainte de culcare, pentru că efectul lor este, de multe ori, o stare de transpirație generalizată, a întregului corp.

Băile de șezut cu apă cu sare, sau cu apă cu plante medicinale (infuzie de mușețel, gălbenele sau codița șoricelului) – sunt indicate în special pentru probleme de eliminare din zona aparatului genito-urinar (infecții urinare, vaginite, candidoze etc). Se umple un lighean cu apă caldă (chiar fierbinte, pentru că perineul poate suporta temperaturi mai mari decât pielea de pe restul corpului), se dizolvă sarea (sau se pune infuzia de plante) și se stă cu fundul în acest lighean timp de 5-10 minute, până apa începe să se răcească.
Aceste băi de șezut sunt preferate spălăturilor vaginale – care sunt și neplăcute și ineficiente, în cele mai multe dintre situațiile indicate.
După băile de șezut pot apare eliminări de mucus vaginal sau urinar foarte intense (care sunt normale, asta este intenția procedurii).

Și băile generale pot fi făcute cu plante medicinale, tot așa – cu infuzie de mușețel sau cu infuzie de gălbenele, plante curățătoare și echilibratoare generale. De câte ori simțiți nevoia de o curățenie suplimentară a pielii sau a întregului organism.

Alături de băi, dușurile pot fi folosite în scop terapeutic. Dușurile alternative – calde/reci – dinamizează atât circulația sanguină, cât și cea limfatică.
Dacă este prea dificil să le aplicați pe tot corpul, puteți face dușuri alternative calde/reci doar pe picioare sau pe antebrațe. Evaluați senzația de bine de după o astfel de procedură (mai ales făcută după o zi grea la serviciu, sau după ce ați interacționat cu multă lume).
Apa curăță organismul nu numai fizic, ci și energetic – de toată ”murdăria” vibrațională agățată în lume.

O persoană dintre cele aflate în detoxifiere îmi povestea că odată cu intensificarea simțului mirosului și al gustului, apărute odată cu dieta și tratamentul de detoxifiere, a început să observe și altceva la fel de ciudat ”intensificat”:
”Am mai observat ca in prezenta anumitor persoane ma apuca pofte acute de anumite alimente. Spre exemplu soacra-mea imi declanseaza o pofta fantastica de chifla cu unt, salam si branza, iar prietenii nostri - pofta de chipsuri. Dar daca ma trezesc si constientizez cauza, apetitul pentru aceste alimente se diminueaza”

Așa că avem mult mai multe de ”curățat” decât vă imaginați, și mult mai multe decât sistemul limfatic aflat în stagnare limfatică și plin de toxine acide (de la alimente și/sau stres)!
Avem de detoxifiat ENERGII agățate de noi, cu ocazia diferitelor interacțiuni – și poate mult mai mult decât atâta!
Deschidem o ”cutie a Pandorii” și nu avem nici cea mai mică idee ce va ieși de acolo, în timpul detoxifierii, ca proces complex de vindecare și echilibrare.

Tot apa poate fi folosită sub forma ***saunelor*** (uscate sau umede) clasice – sauna fiind o terapie de ”sudorație” (transpirație) care folosește abilitatea uriașă a pielii de a elimina reziduuri toxice acide, pe o suprafață uriașă (cruțând rinichii de acest efort).
Popoarele din vechime cunoșteau aceste virtuți terapeutice ale saunei (ale vaporilor de apă) și le foloseau extensiv.

Încercați să nu folosiți saunele cu infraroșii, atât de populare în prezent.
Și eu am fost atrasă de ele (la fel și de lămpile cu infraroșii, care ”promiteau” căldură pentru spate și pentru rinichi), dar descompunerea spectrului luminos în părțile sale componente (ultraviolete și infraroșii) a creat mașinării interesante, utile, dar cu multiple efecte secundare. Ființa umană se joacă de-a Creatorul și cu fizica, și cu chimia – dar nu prea îi reușește jocul – de ceva milenii.

Tot saunele ”clasice” cu pietre încălzite, peste care se toarnă apă realizează detoxifierea dezirabilă pentru toți.
Sauna finlandeză sau hamamul turcesc – reprezintă tot atâtea modalități de a ne îngriji pielea (cel de-al ”treilea” rinichi al nostru!

http://www.taifasuri.ro/taifasuri/sanatate/5467-eliminati-toxinele-prin-sauna-nr345-sapt03-09-nov-2011.html

Înotul reprezintă o modalitate excelentă de ”mișcat limfa” și reprezintă măsura primordială de curățenie și detoxifiere pentru oricine.
Dacă nu știți să înotați – și locuiți la Constanța sau oriunde în țară, în apropierea unor râuri sau lacuri naturale – mergeți la o piscină locală și învățați! Nu contează vârsta pe care o aveți (noi, partenerul meu și cu mine, am învățat de curând și amândoi ne îndreptăm în viteză spre 50 de ani!)
Înotul este o bucurie și o experiență în această viață pe Pământ.
Abilitatea de a aluneca prin apă, fericirea de a te uni cu elementul creator al vieții pe Pământ, într-o îmbrățișare armonioasă, privilegiul de a-ți simți corpul plutind și mișcându-se din toate încheieturile

și de a-ți echilibra respirația și a o sincroniza cu mișcările – te fac să te simți o parte din Natura acestei lumi.

Apa din bazinele de înot este tratată cu produși clorurați și bromurați, destul de iritanți pentru piele și ochi. Șederea perioade scurte, de sub o oră în apă, purtarea ochelarilor și căștii de protecție, folosirea saunei imediat după piscină (pentru curățenia pielii și eliminarea produșilor toxici preluați din apa piscinei) vă ajută să diminuați impactul acestor substanțe asupra organismului.

Înotul în mare, în lacuri sau râuri naturale – este un exercițiu benefic și terapeutic – în orice anotimp (da! Cu siguranță putem înota și iarna – știți asta de la curajoșii care se aruncă în apă, după crucea de Bobotează!). Când o persoană ajunge la nivelul de sănătate și echilibru al corpului fizic, în care înotul în apa mării, în vremea iernii, nu reprezintă o performanță ieșită din comun, ci ”normalul” - atunci știți că ați atins unul dintre obiectivele importante ale detoxifierii!

http://www.youtube.com/watch?v=rpjv7SW0PRA

Există și multe alte variante de hidroterapie despre care nu am discutat, dar cu siguranță ați auzit, dacă ați vizitat vreodată unul dintre sanatoriile balneare (excelente) ale țării noastre.
Pentru că noi colaborăm cu o colegă medic specialistă în balneofizioterapie de la Sanatoriul balnear Techirghiol – și știm multe despre acest sanatoriu balnear – vi-l recomandăm cu multă căldură ca și bază de tratament și recuperare:

http://www.sbtghiol.ro/

Să nu uitați ca în timpul detoxifierii să consumați apă, în cantitate suficientă, în fiecare zi.
Puteți folosi apa îmbuteliată (am discutat deja despre ambalajele de plastic, am discutat despre preferința ambalajelor de sticlă) sau apa de la robinet (dacă aveți un filtru) sau chiar apa distilată (cum fac unii dintre cei aflați în detoxifiere).

Orice variantă este OK.

Consumați APĂ. Beți gură cu gură – în cursul zilei, în special în prima parte a zilei – până în ora 18.00 – indiferent de alte fluide pe care le mai consumați în acea zi.
NU UITAȚI APA – DE UZ INTERN!
(desigur - ascultându-vă ÎNTOTDEAUNA - propriul corp și dorințele acestuia. Intrați în contact cu senzația naturală de ”SETE” și ghidați-vă după ea, în consumul de apă).

În orice formă și modalitate de aplicare – APA rămâne unul dintre instrumentele cele mai importante ale demersului de vindecare și însănătoșire.

Iar pe locul II – în egală măsură – vom aminti **MIȘCAREA FIZICĂ și RESPIRAȚIA PROFUNDĂ**.
Nu întâmplător le-am asociat, pentru că sunt strâns legate – și importante, nu numai în detoxifiere, ci și în viața noastră zilnică.

Așa cum discutam în multe articole, în cartea ”Oboseala cronică”, care a fost urmată de ”Pur și simplu....vindecare!” și ”Sănătatea 5D” - RESPIRAȚIA este modalitatea de ”alimentație” a ființei umane care ar merita aprofundată cel mai mult.

Robert Morse spunea că aerul conține oxigen, azot și carbon – adică exact ceea ce caută celulele corpului nostru din carbohidrați (descompuși în corpul nostru la nivel celular în oxigen, dioxid de carbon și apă) și proteine (descompuse în azot, oxigen și apă).

Cu alte cuvinte – este perfect posibil ”să ne hrănim” cu aer – mai ales atunci când respirăm profund, rar, folosind mușchiul diafragm și având la dispoziție un aer de o bună calitate (cum este aerul dintr-o pădure, la munte sau pe malul mării).

Mișcările fizice care promovează folosirea respirației profunde – fără a solicita excesiv musculatura corpului – dar promovând flexibilitatea articulară în același timp – mișcările tip yoga, posturile de Pilates, exercițiile de Tai-Qi, Qi-gong, DO-IN, Sundao – sau alte tehnici asemănătoare – sunt cele care ajută cel mai mult persoanele aflate în detoxifiere.

Vă menționam anterior că unul dintre cele mai mari obstacole în detoxifiere este starea de slăbiciune fizică a corpului (cu lipsa puterii de a face mișcări sau activitate fizică prea intense). Și noi am constatat că în timpul detoxifierii, mai ales în primele luni, dar periodic, de-a lungul procesului, apar perioade în care singurele mișcări fizice posibile sunt exercițiile de yoga, de tai-chi și de cele mai multe ori, înotul sau mersul pe jos.
Alte exerciții, mai dinamice – precum alergarea, mersul pe bicicletă sau fitness-ul – sunt dificile uneori, deși sunt perioade când există destulă energie și pentru ele. Depinde de fiecare organism.

Mișcarea fizică devine o parte importantă din viața celui care începe detoxifierea prin dietă. Pentru că odată cu recuperarea energiei interioare, apare și starea de bine/energia care permite mișcarea fizică. Și chiar este utilă această mișcare fizică, întrucât la un moment dat, energia devine atât de multă, încât împiedică somnul de noapte, dacă nu este consumată pe activități dinamice în timpul zilei (dar să ajungem cu bine, cu toții, la această fază avansată din cadrul detoxifierii!).

Există o mulțime de ”terapii pasive” - care mobilizează corpul – asemănător mișcării fizice (care este ”activă” - este făcută de fiecare persoană în parte).
De la masajul simplu sau masajul de drenaj limfatic, și până la reflexoterapie sau terapia cranio-sacrală, sau terapia Bowen (Bautech) sau alte terapii tip Reiki sau energetice – toate acestea sprijină ”fluxul” energiei în corp.

Dar oricât de binefăcătoare sunt ca efect – ele rămân ceea ce sunt, și anume ”terapii pasive” - care nu mobilizează activ voința persoanei și uneori, le transformă ”în dependențe” (cum sunt, la multe persoane, ”dependențele de masaj”).
Același efect ca al masajului îl puteți obține prin înot sau printr-o plimbare mai activă pe malul mării sau pe o pantă domoală de colină ori deal.
În plus, beneficiați și de efectele pozitive ale respirației profunde, nu doar de drenajul limfatic realizat de mișcare.

DEPARAZITAREA

Este o altă componentă importantă a procesului de detoxifiere, despre care v-am promis că vom discuta în această lecție.
Întrucât cu toții am consumat zeci de ani hrană moartă, putredă sau în fermentație – suntem cu toții, fără excepție, plini ochi de diferiți ”paraziți” în intestine – diferite forme de viermi (da! Toți îi avem, chiar dacă nu suntem conștienți de prezența lor) sau de paraziți microscopici (tip Giardia, Blastocystis, Toxocara sau Toxoplasma), cu atât mai mult dacă suntem iubitori sau posesori de animale domestice, precum câinele și pisica.
Dacă aveți inimi puternice, uitați-vă la acest filmuleț (nu-i nevoie să înțelegeți chiar tot din limba engleză, imaginile sunt sugestive!):
http://www.youtube.com/watch?v=PV4rowSN_AQ

În timpul detoxifierii prin dietă – se indică cure periodice de produse cu acțiune anti-parazitară –

produse care conțin plante cunoscute a avea acțiune asupra viermilor și paraziților, precum pelinul sau tinctura de nucă, dar și semințele de dovleac sau cuișoarele.
Hulda Clark a fost o naturistă pionieră în domeniul ei – al deparazitării naturale – și în România sunt disponibile atât cărțile ei

http://www.scribd.com/doc/116840190/Extras-Hulda-Clark-Vindecarea-Tuturor-Formelor-de-Cancer

(care merită lecturate – dar cu precauția și detașarea necesară, pentru a nu le transforma ”în biblii”), cât și combinațiile de produse pe care le propune – care au efecte benefice multiple.

http://www.ekilibrium.ro/articol/Pachete/Tratament_deparazitar/Tratament_detoxifiant_si_deparazitar_pentru_18_zile_(Pachet_Hulda_Clark)-213.html

Cel puțin pe partea de deparazitare – chiturile propuse de ea sunt printre cele mai eficiente.

Hulda Clark nu a fost medic – a fost o naturistă cu multă experiență practică în tratamente și vindecări cu produse naturale, ca și Robert Morse.

Înainte să-l cunosc pe Robert Morse – am studiat și aplicat ceva timp protocoalele Huldei Clark și pot spune că există adevăr în ele și sunt destul de eficiente (mai ales cele de deparazitare).
Totuși, ea nu a înțeles necesitatea unei ”curățări limfatice” profunde, precum și legătura ESENȚIALĂ a sistemului limfatic cu rinichii (în timpul detoxifierii cu produsele sale, am avut multe dureri la nivelul rinichilor și simptome urinare, și nu le-am înțeles, atunci, semnificația - am crezut că sunt probleme ”separate” de protocolul de deparazitare! - de fapt, pusesem în mișcare limfa, plină ochi cu toxine, iar rinichii nu erau în stare să elimine la exterior acele toxine – și sufereau!).

Cu toate acestea, mesajul Huldei Clark este unul puternic – care ”te zguduie” din rărunchi, făcându-te mai conștient la ”otrăvirea” vieții noastre zilnice.

Pe piața românească a produselor naturiste ”anti-parazitare” există și alte produse ”naturale” disponibile în magazinele și farmaciile noastre, precum:

Parasite cleanse (Solaray - Secom) – este una dintre formulele preferate de la Secom – și curele de o capsulă de 2 ori pe zi, dimineața și seara, zilnic, 1-3 luni – o dată pe an – sunt etape importante în cadrul detoxifierii generale a organismului.

Grapefruit seeds extract (Secom) este o altă formulă utilă de la Secom, pentru tratamentul paraziților intestinali, în același mod (o capsulă de 2 ori pe zi, zilnic, 1-3 luni de zile).

Giardinophyt (Plantextrakt Cluj) este o formulă originară a dlui Ovidiu Bojor, celebrul fitoterapeut român. Formula are acțiune pe protozoare și alți paraziți microscopici. Cure de 2-3 ml în apă, de 2 ori pe zi, o săptămână, cu o săptămână pauză – timp de 1-3 luni – sunt foarte utile în deparazitare (și pot alterna cu alte produse anti-parazitare).

Citrovital – este un extract din semințe de grapefruit de la Naturaplant, care ajută la tratamentul anti-parazitar, dar și al ciupercilor (fungilor) precum Candida.

http://www.naturaplant.ro/produse/3238/Citrovital_Picaturi

Alte produse bune sunt ***uleiul esențial de oregano*** (pentru cine reușește să-l ia, întrucât gustul este

dificil), dar și ***Extractul din muguri de Nuc D1*** (de la Plantextrakt Cluj), cure de 2 ml în apă, de 2 ori pe zi, dim și seara, zilnic, 1-3 luni (alternativ cu alte preparate).
Giardinofug capsule și sirop (de la Pronatura, alături de siropul de usturoi), ***Parazitol*** (capsule și sirop), comprimatele cu propolis (alte anti-parazitare naturale), capsulele cu usturoi și propolis, etc, sunt multe alte variante posibile.

http://www.produsenaturistebio.ro/antiparazitare/

Wormex (Sun Wave Pharma)

http://www.naturasanat.ro/755-wormex-sirop-100-ml-sun-medic.html

este un alt produs pe care l-am testat în ultimul timp, cu pacienți mai mici sau mai mari.

Indiferent de produsele naturale alese (desigur, există foarte multe pe piață, aveți de unde alege), deparazitarea PERIODICĂ este obligatorie în timpul dietei de detoxifiere – pentru toți cei care urmăresc curățarea internă a organismului.
Și în cazul paraziților, ca și în cazul acidozei, problema nu se pune DACĂ există paraziți (acidoză), ci CÂT de mulți sunt și de care (niciodată nu sunt un singur fel, sunt asociați, mai multe feluri).
Datorită produselor de deparazitare – care se vor lua – de preferat – în preajma perioadelor de lună plină (orice cură de 1-3 luni de deparazitare include obligatoriu perioadele de lună plină) – se vor elimina cantități importante de paraziți – pe care uneori îi veți putea identifica în scaun (depinde de dimensiunile lor).

Alteori – procedurile de colonhidroterapie – de care vorbeam în lecția anterioară– pot să favorizeze eliminarea acestor paraziți (în special a celor adulți). Dar rezistența uriașă a ouălelor de paraziți în mediul extern și posibilitatea continuă de reinfestare care există – necesită măsurile PERIODICE de deparazitare – primăvara și/sau toamna, sau oricând este posibilă aplicarea acestei măsuri foarte importante.

Vorbind despre detoxifiere – voi începe aici discuția despre un aspect extrem de important al procesului de detoxifiere – pe care îl vom ”elabora” și detalia în ultimele Module ale Manualului Școlii Sănătate 5D - pentru începători.

IZOLAREA sau ”POSTUL SOCIAL”

Multe dintre persoanele care intră pe dieta de detoxifiere descoperă ce rol social fundamental are mâncarea în legăturile pe care le formăm cu oamenii.
Dacă încerci să schimbi ceva din alimentație – modifici întreaga ”țesătură” socială din jurul tău și ”deranjezi” foarte multe persoane.

Nici nu am realizat, până la aplicarea personală și profesională a detoxifierii prin strategia SĂNĂTATE 5D - că ”mâncarea” nu este pentru om doar ”nutriție” - ci ”elementul cheie” al comunicării inter-umane.

”Peste masă” stăm de vorbă în familie (sunt oameni din aceeași familie care se adună la un loc, adică petrec timp împreună – DOAR în jurul unei mese – al prânzului, cinei sau mesei de duminiăc). ”Peste masă” vorbim afaceri, ”peste masă” sărbătorim un eveniment în viața noastră , ”peste masă” ne bucurăm de prezența unor prieteni.
TOATĂ SOCIALIZAREA noastră se petrece în jurul mesei (sau ”peste masă”).

Programul zilnic este ”organizat” în jurul mesei – ca ”un ceasornic” - știm că trebuie să mâncăm de 3 ori pe zi (oare de ce de 3 ori pe zi? întreb și eu precum personajul din ”Gras, bolnav și aproape

mort"). Știm că mergem la cumpărături după mâncare (pentru majoritatea, mâncarea "crește" la supermarket – inclusiv fructele și legumele – tot de la piață/supermarket "le culegem"). Știm că avem vase de curățat și bucătărie de aranjat.
Când toate cele de mai sus DISPAR – în cazul unei diete de detoxifiere mai intense – precum postul cu sucuri sau dieta monofruct (cireșe, pepene, struguri etc) – persoana "își pierde" reperele importante ale vieții zilnice.
Și se trezește "exclusă" complet din "circuitul" social.

Statul la masă cu cei care consumă mâncare aburindă și mirosind a toate aromele – nu mai este posibil pentru cei aflați în detoxifiere (care au atât simțul mirosului accentuat, cât și o luptă de dat cu propria minte, încă plină de pofte și de amintirile gusturilor vechi).

Cei care încă nu au renunțat la puțină mâncare gătită – reușesc să facă față acestei provocări mai bine. Dar dacă organismul INSISTĂ asupra menținerii dietei crude (sau cu sucuri) – cum se întâmplă în unele agravări – atunci singura soluție este RETRAGEREA din arena socială și adoptarea unei stări de semi-izolare provizorie (sau un fel de isihasm).
Este un real "post social" - pentru că "mâncarea" înseamnă socializare.
Nu mănânci (ca ceilalți) = nu socializezi

Exact când introduceam aceste informații despre "izolare" - a apărut problema la serverul care găzduia site-ul www.centrulnatura.ro – unde avem Școala Sănătate 5D. Și atât site-ul, cât și școala au dispărut zile bune de pe Internet.
La început, am crezut că este o problemă temporară și nu ne-am alarmat – apoi am realizat că se întâmplă ceva mult mai serios – și chiar dacă cei de la firma de Internet/Site încercau să ne liniștească, am cam realizat magnitudinea problemei cu care s-au confruntat.
Și am realizat cât de vulnerabile sunt tehnologiile moderne – în ciuda facilității lor și a promisiunii înlocuirii contactelor directe.

Datorită acestor probleme tehnice – am fost cu toții "izolați" - fiecare în propria sa experiență și n-am mai avut la dispoziție platforma comună de discuție și împărtășire.
Și am realizat că vin astfel de moment în viața tuturor – oameni sau entități (cum este o Școală) – în care izolarea SE IMPUNE de la sine.
În care este nevoie de singurătate – pentru re-gândire și re-evaluarea drumului și a direcției.

Veți descoperi că SINGURĂTATEA NU ÎNSEAMNĂ ÎNSINGURARE.
Poți să fii SINGUR – dar dacă în mintea ta se petrece dialogul interior continuu – prin care îi aduci lângă tine pe toți cei cu care ai interacționat cândva – NU EȘTI DELOC SINGUR.
Ești laolaltă cu toate energiile pe care le-ai "colectat" în timpul socializării.
Ești tot una cu părerile celorlalți despre tine, cu evaluarea celorlalți cu privire la tine, cu stările emoționale ale celorlalți (la care ai fost martor) și cu toate judecățile/evaluările/validările pe care le faci singur cu privire la tine/ceilalți/lume.

Toate aceste "energii" se agață de noi prin procesul de socializare (în plus, intră și devin corpul nostru, prin alimentele pe care le consumăm) și ne îngreunează la fel de mult ca reziduurile acide din mâncare.
Și au nevoie să fie recunoscute (= conștientizate) și eliminate (=iertate) pentru a ne "ușura" încărcătura energetică și a ne permite continuarea drumului, ALTFEL.
SINGURĂTATEA înseamnă liniște interioară, pace interioară, mulțumire cu starea "de a fi".
Este o stare care se re-câștigă – pentru că este pierdută din frageda copilărie – când știam doar "să fim". În prezent, majoritatea dintre noi știm "să facem" și "să avem" - nu mai știm doar "să fim". Iar această stare se recapătă doar în IZOLARE, în SINGURĂTATE.

SINGURĂTATEA este o circumstanță foarte importantă pentru un om.
La fel ca și FOAMEA.
Aceste două circumstanțe – de care toată lumea se teme și de care toți fug – trasformându-și viața într-un iad, doar să nu se confrunte cu ele – sunt cele mai bune PRIETENE ale noastre – atunci când le abordăm cu o stare mentală diferită.
Când în loc de ”FOAME” discutăm despre ”POST” și ”DETOXIFIERE”
și în loc de ”SINGURĂTATE” discutăm despre ”IZOLARE” și ”DETAȘARE”
privim la cele două circumstanțe cu ochii IUBIRII și ai LINIȘTII INTERIOARE.

Odată ce trecem dincolo de blocajele pe care FRICA DE SINGURĂTATE și FRICA DE FOAME (= SĂRĂCIE, = BOALĂ) le trezește în mintea acidă – și învățăm valoarea fiecărei circumstanțe a vieții, ca lecție și oportunitate – LUMEA ARATĂ DIFERIT.

Detoxifierea ne propune confruntarea cu toate temerile noastră, cu toată partea de ”întuneric” din viața noastră – pe care o evităm continuu și din cauza căreia suferim. Iar confruntarea directă și trecerea dincolo de ”etichete” ne îmbogățește IMENS experiența și viața.

Vorbim despre ”experiență” și ”experimentare” - mai este un punct important pe care doresc să-l discut în această ultimă lecție despre detoxifiere:

EXPERIMENTAREA PERSONALĂ

Toată Școala 5D este ”on-line” - asta înseamnă multă teorie – multe cuvinte – multe lecții ”predate” ca la școală – doar că aflate la dispoziția tuturor ca și materiale de informare – pentru mult timp.
Partea de ”practică” rămâne în responsabilitatea fiecăruia – întrucât așa cum am menționat cândva în alte lecții și articole – DETOXIFIEREA SE FACE ACASĂ – în ritmul fiecărei persoane, în timpul și dispoziția și posibilitățile fiecăruia.

EXPERIMENTÂND și evaluând propria stare a corpului – cu care, mulți dintre noi – ne-am familiarizat pentru prima oară – cu adevărat – abia acum.
Acordăm mult mai multă atenție tuturor oamenilor și obiectelor din exterior – despre care discutăm, comentăm, criticăm, judecăm – în mod necontenit – inclusiv în mințile noastre – CONTINUU.
Suntem focalizați 99.9% în exterior – cea mai mare parte din viața noastră.

Mai ”aruncăm” câte un ochi la interior doar când ”doare” tare – și atunci fugim fuga la ”depanare” la medic sau la farmacie și le cerem ”pilule de oprit durerea” - fără măcar să ne oprim o secundă și să ne întrebăm: ”ce se întâmplă acolo, în interior? DE CE DOARE? Ce am făcut greșit/ ce nu-i trebuia corpului – de este în suferință?”.

Această auto-chestionare NU apare o viață întreagă (poate se întâmplă la trecerea către cealaltă viață, în acea trecere ”în revistă” despre care vorbesc toți cei care au avut experiențe ”la granița cu moartea” - dar atunci este PREA TÂRZIU să mai poți lua măsuri eficiente).

Și trăim cu toții într-o stare de inconștiență URIAȘĂ cu privire la propriul corp – la ”mașina” biologică al cărei șofer este sufletul nostru. Care se străduie o viață întreagă să ne atragă atenția că este ceva ”în neregulă” cu vehiculul nostru – iar stările emoționale precum tristețea prelungită, lipsa de încredere în propriile puteri, auto-blamarea, lipsa de energie, depresia etc etc sunt tot atâtea ”semnale de alarmă”.

DETOXIFIEREA și DIETA prin Sănătate 5D – este un drum PERSONAL – pentru care NU AM REȚETE fixe.
Lecțiile tuturor module de până acum nu au fost decât ”ghidaje” generale pe drum - ”filtrate” prin

experiența personală a procesului de detoxifiere și cunoașterea medicală teoretică prealabilă obținută în zeci de ani de școală.
Dar nimic din experiența mea practică sau teoretică nu mă califică să vă pot ajuta specific și precis – dincolo de ceea ce am făcut prin aceste lecții.

Pentru că limitările impuse de INDIVIDUALITATEA ființelor umane se regăsesc în Sănătate 5D mai mult decât în alte strategii de vindecare.
Pot doar să vă spun că FIECARE va avea o experiență unică.
Plăcută sau neplăcută, pozitivă sau mai puțin pozitivă, agreabilă sau mai puțin agreabilă.

Unora le vor fi dezvăluite probleme și slăbiciuni despre care nu aveau nici cea mai mică ideea că pot exista în corpul lor fizic.
Altora le vor fi relevate blocaje emoționale sau mentale uriașe.
Alții se vor trezi cu reacții fizice aparent de netrecut, de neechilibrat.
Și la toate provocările – răspunsul este același – RĂBDARE și ÎNAINTARE CU PAȘI MICI – adaptați condițiilor specifice ale fiecăruia.
Continuarea procesului. Pas cu pas, mică victorie după mică victorie.
EXPERIENȚĂ DUPĂ EXPERIENȚĂ.

Singurul sfat concret pe care îl pot da oricui dorește să se apuce de detoxifiere este:
Încercați.
Pur și simplu.....încercați!
Și mai ales, PERSEVERAȚI.
Cu fiecare an, procesul devine mai ușor.
Vă pot confirma aceasta, toți cei care au peste 2-3 ani sau mai mult pe drumul acesta.

V-am pus la final câteva rânduri de la persoanele aflate de ceva timp în dietă, fiecare, în diferitele sale etape. Pentru a vă exemplifica cât suntem de ”unici” - dacă nu ați aflat deja din discuțiile noastre de pe Forum.
Și în același timp – cât suntem de ASEMĂNĂTORI! Uimitor paradox uman!

Câteva ”mărturii” primite pe mail de la pacienți:

A.M. 28 ani.
Dupa aceste luni de semi-dieta(cu mancare gatita seara) pot spune ca devin din ce in ce mai convinsa de rostul acestui gen de alimentatie. Observ cu placere cum mi se amplifica claritatea mintii, cheful de viata si de activitate, increderea in mine, si cum dispar indispozitii fizice legate de digestie, menstruatie sau mobilitate(constipatiile si migrenele par sa fi trecut definitiv si ma misc mult mai usor). Observ cum vibreaza de bucurie fiecare celula a corpului cand imi pregatesc fructe sau prepar un green-smoothie. Mi s-a reglat si temperatura corpului: nu mai inghet si nici nu mai urinez de multe ori la fiecare sfert de ora dupa o zi doar cu vegetale. Astfel am inceput sa prind curaj si, din cand in cand, ma incumet sa mananc cate o zi intreaga doar fructe si legume. Mi-am propus sa extind progresiv acest obicei. Prima data cand am reusit sa fac asta, a cedat si partea stanga a corpului cu un trosnet la baza craniului, urmat de o caldura placuta si o detensionare a capului si spatelui pe aceasta parte. Au urmat desigur si eliminari de mucus, transpiratii si eruptii usoare pe piele. (Sigur ca astfel de simptome de detoxifiere am mai tot timpul- mai mult sau mai putin intense, in functie de alimentatie). Am mai observat ca atunci cand mananc alimente acide, mi se inrosesc si se umfla ca pernutele doar degetele de la picioare si talpile - e foarte amuzant cand calc ca o pisica beata. De asemenea am mancarimi puternice la nivelul gambelor, dar doar pe partea anterioara. Iar daca intrec masura cu alimentele acide, ma mananca tot corpul de parca am purici. In astfel de zile imi simt ficatul si rinichii tensionati si nu pot adormi fara a-i linisti prin Reiki.

Pielea mi se imbunatateste ca aspect - petele initial maronii s-au inrosit si au inceput sa arda - apoi, zi dupa zi, roseata se diminueaza si pielea ramane curata. Acum observ ca incep sa se inroseasca si urme vechi de peste 10 ani, ramase de la acnee. In general, mi se pare ca tenul meu s-a uscat si cateodata are un aspect solzos, dar cred ca toate astea sunt normale in procesul de alcalinizare. De asemenea, imi apar periodic cearcane si usoare umflaturi sub ochi. Am mai constatat o sensibilitate crescuta la mirosuri si la cosmetice. Totusi, din punct de vedere fizic ma simt mult mai bine decat inainte si din ce in ce mai bine.

B.M. 41 ani
Am inceput acest drum de re- descoperire (detoxifierea) a propriului meu corp acum un an si 2 luni.
Am invatat in acest an DESPRE MINE cat nu am reusit sa descopar in toti cei 40 de ani de cand eu sunt cu mine in ceea ce cu totii avem - o minunatie de "invelis"- CORPUL UMAN.
Am citit mult pe forum. Lectiile, discutiile.... Inteleg exact unele lucruri si totusi nu ma regasesc!
Suntem unici. Este imposibil sa aplici cam ceva tuturor si sa ne asteptam ca totii sa avem aceleasi experiente, trairi, rezultate.
Dupa un an plin de ups and downs am reusit sa inteleg, sa ma inteleg
Mi- am facut propria strategie , care momentan functioneaza....

1. Nu ma mai gandesc! Nu mai dezvolt teorii si monologuri interioare despre ce as putea avea....atunci cand nu imi este bine.
2. Fac experimente .... Pe mine! Si asta a dat cel mai mult roade! In zilele f f stresante si pline (asta stiu de asta vara cand in 3 luni am fost pe 3 continente- fructe, apa si au fost cele mai usoare zboruri EVER!)
Deci stres- solutie- apa la greu. Din ce beau, mai mult imi vine sa beau! Si cat mai simplu mancat. Toata saptamana trecuta - fructe si legume crude - sucuri pana la 17. Si pe la 17.30 ceva la abur- doar daca am simtit nevoia.... Dupa 18.00 nimik. Somunul a fost chiar ok si odihnitor.
Imi dau seama pentru ca ma scol odihnita si am senzatia placuta de a lenevi in pat, ca in copilarie.
Este ciudat pentru ca realizez foarte clar ca toate starile si momentele de bine de un an de zile incoace mi se conecteaza f puternic cu imaginea fara de griji a copilariei perfecte avute.
Duminica am avut zi de relaxare totala! Nu am facut nimik! Si m-am gandit sa experimentez! Am ciupit tot ce nu am ciupit de luni de zile- mai putin gluten! Sa vad ce se intampla!!! Curcan- nimik! Branza de capra- hmmm mici arsuri la stomac si balonare, usoara greata- am luat nux vomica si a trecut! Dar fara reactiile ORIBILE pe care le aveam. Si mi-am facut bezele cum facea mama - deci zahar!!! Nu am mancat de 1 an si...????Stare de euforie....
Am observat ca reactiile au fost in lant. Dupa carne am simtit nevoia de dulce dupa dulce sarat- branza.
Totul vine din creier! Dieta e f importanta. Si dupa saptamani intregi de dieta ma simt bine. Insa am observat ca DACA si doar DACA reusesc sa domin STRESUL sa ma controlez, micile ciupeli ocazionale nu mai au efecte atat de devastatoare!
Insa azi am constatat clar ca de fapt nu mai imi plac! Am amintirea lor! Dar gustul nu mai este aceleasi! Semnalele care mi le da corpul cand la consum imi dovedeste clar ca ele nu sunt pt mine.
De gluten nici vorba nici macar sa fac incercarea. Inclusiv mirosul de paine aburinda ma lasa rece.
In schimb mi- a fost pofta de branza! Adoram branza cand eram mica! O manacam cu orice... Azi am ciupit. Nu mi-a placut...DELOC!

Deci...??? Eu sunt singura vinovata pt toate alegerile care le fac! Eu trebuie sa ma schimb si sa ma detasez.
Statul de pomana nu imi prieste! Clar nu pot sta si nu am invatat insa sa ma ascult suficient!
Cred ca cu totii avem nevoie de asta. Sa ne ascultam!
Fructele si legumele sunt prietenele mele cele mai bune! Corpul meu se simte bine cu ele.
Orice alta hrana imi da senzatia de greu si nod in gat! Si asta imi spune totul!

Plus ca am experimentat la greu zile de stres - hrana vie- nicio durere!
Zile de relaxare- hrana gatita- nux vomica!!!!!
Deci, ce poate fi mai concludent????
Avem un corp destept! El ne invata de toate! Trebuie doar sa invatam SA Il ASCULTAM, sa avem RABDARE asa cum el are cu noi avand in vedere ca zilnic il biciuim si ii ordonam sa faca lucruri pe care nu vrea sa le faca. Si atunci ca un copil ne atrage atentia. Si ne invata sa il protejam . E darul nostru cel mai de pret.

În finalul Modulului DETOXIFIERE – după toate lecțiile ”teoretice” și ”practice” despre detoxifiere (nimic altceva decât descrierea unor căi pe care le-am urmat eu sau profesorii mei), îndemnul către toți cei care doresc să se însănătoșească și caută soluții este:
GĂSIȚI-VĂ CALEA PROPRIE!
Folosiți din toate ”învățăturile” primite doar ceea ce este aplicabil în viața voastră în momentul în care vă aflați în prezent (poate o anumită tehnică sau informație vă poate fi de folos mai târziu, peste ani de zile, cine știe?).
Și creați-vă la rândul vostru – propriile teorii și practici – TESTÂND continuu pe propriul organism.

Merge? Vă simțiți bine? Este OK pentru voi.
Nu merge? La revedere.
Găsiți-vă calea proprie – ritmul propriu – metodele proprii.

Ghidajul primit prin Lecțiile Școlii este doar pentru Mintea fiecăruia, care are nevoie de explicații convingătoare, cât mai multe și cât mai argumentate.
Și cine vi le poate oferi mai bine, dacă nu un medic ”tocilar”, care a citit sute de cărți, a făcut zeci de cursuri, a consultat zeci de mii de pacienți în cei peste 20 de ani de experiență?
Asta a fost scopul tuturor lecțiilor până în prezent.

Să ofere Minții atât de multe argumente că organismul ARE NEVOIE de schimbare, încât să-i poată învinge toate reticențele și toate ”fixitățile” (și ați văzut, că, de multe ori, nu este nici măcar suficient – că mintea oricum se duce în direcția în care știe ea mai bine!).

Dar după cei peste 20 de ani ai mei de practică medicală, în care am constatat că mare parte din drumul urmat – cel impus de Școala medicală și de obiceiurile sociale – era greșit/eronat și plin de capcane – am reușit măcar să realizez CE SĂ NU vă prezint sau CE SĂ NU VĂ PROPUN.

În schimb, am dorit să vă ofer o variantă posibilă de echilibrare – pe care și eu o testez personal pentru a-i evalua validitatea – și să vă invit să o experimentați și să învățăm împreună.

Obiectivul final? Lumina interioară.

http://www.livebiz.ro/video/la-luna-unul-dintre-cele-mai-frumoase-filme-de-scurt-metraj-realizate-de-pixar/

Să ne găsim fiecare DRUMUL PROPRIU – drumul drag inimii noastre – care să ne ducă spre lumina interioară.
Nu vă opriți până când viața voastră nu DEVINE LUMINĂ.
Nu vă opriți până când corpul vostru nu DEVINE SĂNĂTATE.
Nu vă opriți până când nu realizați ECHILIBRUL între o minte calmă, detașată, liniștită, un corp sănătos, viguros, plin de energie și un suflet iubitor, armonios și plin de iubire.

Succes nouă, tuturor, în continuare!

MODULUL 11 - EVOLUȚIE

DETAŞAREA EMOŢIONALĂ, LUAREA DECIZIEI ŞI DESCHIDEREA ENERGETICĂ

Scopul acestui modul este prezentarea ultimelor trei părţi ale Strategiei Sănătate 5D, de refacere a sănătăţii şi echilibrare a organismului. Alături de modulele DIETĂ şi DETOXIFIERE, acest modul dedicat susţinerii emoţionale, mentale şi energetice este util tuturor celor care doresc să aprofundeze vindecarea la toate nivelele fiinţei.

LECŢIA 26: Detaşarea emoţională – tehnici, aplicaţii practice, probleme

LECŢIA 27: Luarea deciziilor – tehnici de întărire a „centrului" luării deciziilor

LECŢIA 28: Deschiderea energetică – acceptarea informaţiilor contradictorii şi integrarea lor unitară

LECȚIA 26 - DETAȘAREA – **tehnici, aplicații practice, probleme**

Motto: ”Zamolxis, care e regele nostru, dovedește ca zeu ce este, că tot așa cum nu se cuvine să încercăm a vindeca ochii fără să fi vindecat capul, nici să tămăduim capul fără să ținem seama de trup, cu atât mai mult nu trebuie să încercăm a vindeca trupul fără a căuta să tămăduim sufletul”.
Platon (Charmides – 150-157 dc)

Bine v-am regăsit la prima lecție a Modulului EVOLUȚIE (Pe care îl mai numesc și DDD = Detașare, Decizie, Deschidere) al Școlii Sănătate 5D.

Modulul EVOLUȚIE este acel Modul în care vom vorbi mai mult despre partea ”de energie” a fiecărei persoane – numită de diferite tradiții și școli – *suflet, spirit, qi, prana, forță vitală, ”suflu”, ”anima”* etc etc – imposibil de cunoscut ”direct” în această lume materială în care trăiește corpul biologic – și totuși definitorie pentru existența ființei umane – în totalitatea sa.
De aceea l-am și denumit ”EVOLUȚIE” pentru că îți trebuie ”un pas înainte” să ieși din paradigma ”materialului”(a corpului fizic) și să poți aprecia partea de ”energie” a trăirii.

”Energia” este cea care face ”diferența” între un corp viu și un cadavru.
Ambele au aceeași biologie – aceeași structură chimică (mă rog, în primele minute după deces, au aceeași structură chimică) – în schimb diferența FUNDAMENTALĂ este prezența sau absența ”energiei” care le animă.

Vom începe prin a vă propune să vizionați un film tulburător, pe care nu l-am găsit subtitrat în română, dar care poate fi vizionat și fără să înțelegeți foarte mult engleză (mai ales, că la un moment dat, diferiții interlocutori vorbesc în toate limbile lumii).
Vă propun să vă uitați la acest film doar cu sufletul și cu inima, nu cu mintea. Doar audiați muzica minunată a filmului și priviți oamenii care apar pe ecran.
Și încercați să ”simțiți” filmul.

Film ***What about me***?
http://www.youtube.com/watch?v=wA26XwqKA8Q

Eckart Tolle este unul dintre marii gânditori contemporani, autor a cărților ”Puterea prezentului”, ”Liniștea vorbește” și ”Un pământ nou”.
În documentarul ”*What about me*?” el discută despre ELIBERAREA din capcana victimizării și a blocajului în telenovela realității – cu ajutorul DETAȘĂRII.
Despre conștientizarea „spațiului” dintre emoții și cel care observă.
Dintre ”trăire” și OBSERVATOR.

Iar muzica filmului – care ”mixează” ritmuri ale tuturor popoarelor globului – ne invită să medităm la tema ”rădăcinilor noastre comune” - a ”aceleiași” energii care vibrează în noi toți:
ENERGIA IUBIRII ȘI A LUMINII.

Pe care nu o poți observa decât atunci când ești DETAȘAT – când te ”eliberezi” de telenovela în care te prinde socializarea și ”ritualizarea” vieții (o numim și ”rutină”).
Când ești actor în propria piesă – nu mai vezi nimic din lumina care ești.
Ești complet absorbit de dramă și atât de prins în ea – încât trăiești toate experiențele dualității – BINE/RĂU, FRUMOS/URÂT, CORECT/GREȘIT – ca și cum ți s-ar întâmpla, cu adevărat, ȚIE.

De fapt, CINE SUNT EU?
Sunt corpul meu fizic?
Nu, acesta este doar ”vehiculul” prin care se exprimă energia mea în această realitate.

Sunt emoțiile mele?
În nici un caz, pentru că acestea sunt atât de trecătoare, precum valurile mării, vin una după alta, și așa cum vin, la fel de repede trec.
Sunt gândurile mele?
Copii mici n-au nici un fel de gânduri, pentru că n-au învățat să-și folosească mintea ca ”instrument” de procesare a realității. Și asta nu-i face să nu mai fie, dimpotrivă – sunt FOARTE PREZENȚI (când un copil vrea ceva – ȘTIE să se facă auzit!).

Așadar – dacă eu nu sunt corpul, nu sunt emoțiile și nici gândurile mele – CINE SUNT EU?
Cine este ENERGIA care SUNT?

Cei care s-au ”regăsit” spun că ”sunt DIVINUL”.
Că suntem ENERGIE DIVINĂ în corp omenesc.
Că suntem INFINITUL într-un recipient FINIT.

Procesul de detoxifiere prin dietă, simplificarea hranei până la diminuarea sa la minim (în perioadele de post cu apă sau post cu fructe – chiar simplificare minimalistă a hranei) ajută la curățenia corpului și la ”accesarea” mai ușoară a ”energiei care suntem” fiecare dintre noi.

Procesul de detoxifiere prin dietă ajută la DETAȘAREA de ROLUL/ROLURILE pe care ni le-am asumat cu toții în viața zilnică – roluri care ne-au fost ”distribuite” de alții, de când am sosit pe lume. La început, părinții ne-au spus cine și cum ”trebuie” să fim, apoi au venit la rând profesorii, prietenii noștri, celelalte rude, ceilalți membrii ai grupului din care facem parte și tot așa mai departe.

Suntem ”ținuți” - ”ancorați” în realitatea materială prin intermediul hranei materiale.
Lumea din jur ”intră” în interiorul corpului nostru și DEVINE corpul nostru – iar noi devenim o parte din lumea din jur.
APARȚINEM LUMII.

Când ne modificăm alimentația, când simplificăm viața – începem să ne DETAȘĂM pas cu pas de lumea din jur, de ”telenovela” în care am participat involuntar o viață întreagă, începem să ”înțelegem” cum stă ”treaba” cu mâncarea (de ce mâncăm, ce ne face aceasta în corp, ce măsuri putem să luăm) – și cum ”stă treaba” cu ”forțele negative” și ”forțele pozitive” care se confruntă continuu.

Procesul de detoxifiere și dietă – presupune ”*să ne dăm un pas mai în spate”* – să nu mai stăm ”în prima linie de bătălie” și să ne așezăm pe tușă – privind jocul din tribune.
Încetăm să ne mai agităm, să mai fim activi, să ne mai prindem în activități care ne iau toată energia și devenim OBSERVATORI a ceea ce se întâmplă în jurul nostru (și a ceea ce se întâmplă ÎN NOI și CU NOI).

Începem să privim oamenii, lucrurile, alcătuirea socială – cu alți ochi.
”OCHII DETAȘĂRII”.
ȘI NU MAI APARȚINEM LUMII.
Deși încă facem parte, fizic, din ea.
SUNTEM ”ÎN LUME” DAR NU MAI SUNTEM ”AI LUMII”.

DETAȘAREA este un proces natural în timpul detoxifierii.
Pentru că pornește cu DETAȘAREA DE OBIȘNUINȚELE ALIMENTARE.
Da, cu toții ați experimentat, până în prezent, ”dependențele” uriașe pe care fiecare le aveți față de hrana voastră. Dacă ați crezut că este ușor și rapid să renunțați la anumite alimente – ați aflat până

acum că nu este chiar așa. Că poți să te ”ascunzi” de gândurile care te bântuie zile la rând, dar la un moment dat, dependențele ies din ascuzătoare, te bântuie și te forțează să ”trișezi” și să încalci propriile promisiuni de a te face bine și de a te vindeca.
DETAȘAREA DE OBIȘNUINȚELE ALIMENTARE este un proces care durează ANI DE ZILE.
Este un proces ”cu dus și întors” - în care veți face pași mici înainte și mulți alți pași, înapoi.
DETAȘAREA de mâncarea gătită – de gustul, mirosul, obișnuința de a consuma mâncare gătită – durează FOARTE MULT TIMP.

Mulți ați experimentat pofte irepresibile.
Mirosul de pâine proaspătă, mirosul de friptură la grătar, mirosul de mirodenii dintr-o ciorbă de pește sau de legume – sunt irezistibile încă, pentru mulți.
ANI DE ZILE ați obișnuit corpul și celulele cu anumiți stimuli: gusturi, mirosuri, efecte.
Vă va lua ani de zile să le re-obișnuiți cu varianta ”crudă” - neprelucrată termic.

Unul dintre ”pionierii” raw-vegani (fructarieni), Dan ”the Regenerator” - spunea într-un interviu pe Internet că i-a luat 12 ani și jumătate să nu mai aibă nici o poftă de mâncare gătită!

http://www.regenerateyourlife.org/

Și el era un tip ”dur” și foarte ”sever” cu întregul proces, care se mândrea cu abilitatea lui de a sta ”raw” (cu hrană crudă) cât mai mult timp. Doar că ocazional – a fost suprins ”înfulecând” cartofi copți sau câte o supă-cremă de legume și a trebuit să admită că trecerea la dieta ”raw” este mult mai dificilă și treptată decât și-a imaginat!

Așadar – este important să vă găsiți ”propria viteză” a procesului de detoxifiere prin dietă, și să faceți perioade de dietă ”mai severă”, cu perioade de pauză, când mai ”îmblânziți” dieta – mergând când cu viteză, când încetinind (sau oprindu-vă), funcție de cât de „confortabil” că simțiți cu procesul.

Și aici va interveni etapa a doua a detașării: DETAȘAREA EMOȚIONALĂ.

Să nu vă simțiți vinovați sau frustrați dacă procesul prin care treceți este foarte încet. Să nu vă blamați dacă nu reușiți să aveți o dietă ”perfectă” pentru detoxifiere – o suficientă perioadă de timp.
Este irealist să aveți prea mari așteptări de la propriul organism.
Biologia are regulile și legile sale – nimic nu se schimbă ”peste noapte” (și în același timp – se întâmplă de multe ori ”miracole” - ambele posibilități co-există!).

DETAȘAREA EMOȚIONALĂ înseamnă să nu luați PERSONAL nimic din ceea ce se întâmplă.
Să nu folosiți ”instrumentele de măsură” ale dualității (bine/rău, corect/greșit) când este vorba de evaluarea situației în care vă găsiți.

Să folosiți SIMȚUL UMORULUI la maxim, să RÂDEȚI de orice situație ”serioasă” și să știți că nu este decât ”un alt val” care a lovit țărmul, iar după el mai sunt multe altele care vor veni.
Să RÂDEȚI de orice ”reușită”, la fel cum RÂDEȚI de orice ”eșec” - pentru că nici una dintre ele nu este ”reală” din punct de vedere al energiei.
Nu sunt decât EXPERIENȚE – trăite ”val după val” - în jocul numit REALITATE.
Cei de la For you au trimis într-un newsletter un link către un film făcut după Caragiale și intitulat ”Telegrame”.
Urmăriți-l, când aveți timp – remarcând în același timp cât este de ”actual”!

https://www.youtube.com/watch?v=Ig_lREulBbs#t=269 film artistic TELEGRAME

S-a schimbat ceva în ”acidoza” oamenilor din ultimii 100 de ani?
Dar în ultimii 1000 de ani?
Aveți ”iluzia” că am ”avansat” în modul nostru de gândire, simțire sau relaționare inter-umană?
Uitați-vă la minunata ecranizare după Caragiale și îndrăzniți să-mi spuneți că ”da”!

RÂDEȚI din tot sufletul de PROSTIA din mintea noastră, din sufletul nostru și din societatea noastră. Sunt la fel de adânc ”implantate” precum ”hrana gătită”.
Procesul eliberării de ele durează – și DETAȘAREA EMOȚIONALĂ ne poate ajuta să ne menținem suprarenalele într-o stare cât mai bună, pe tot parcursul procesului de detoxifiere.

Iar a treia etapă a detașării este, desigur DETAȘAREA MENTALĂ – în care avem nevoie să ne eliberăm de dialogul mental continuu din mințile noastre – care nici măcare nu este al nostru!
Dialogul mental este rezultatul socializării.

Copiii mici, până în 5-6 ani – au foarte rar dialoguri interioare mentale.
Acestea se intensifică și devin ”acaparatoare” după 7 ani, momentul în care copilul este ”socializat” forțat sub ”controlul societății” - adică este ”școlarizat” OBLIGATORIU.
Am privit mult timp școlarizarea obligatorie ca pe o necesitate a ființei umane, care ”are nevoie” de educație și de formare.

Am fost ”dresată” să o consider în acest fel.
Ulterior – am aflat și constatat că este o întreagă ”conspirație” globală de menținere în control a ”puilor” de om, care se nasc ”sălbatici, puternici și neîmblânziți” !

http://www.youtube.com/watch?v=bnteh2FIhL4

Sunt autori care povestesc cum a apărut ”școala” - ca instituție de ”îmblânzit” și ”controlat” puii de om. Peter Gray – în cartea sa ”Liber să înveți” - descrie excelent această evoluție

http://homeschooling.urbankid.ro/tag/liber-sa-inveti/

Călugării budiști cunoșteau acest adevăr. Ei spuneau ”dați-ne un copil până la 7 ani să-l educăm și va fi pe viață un călugăr budist”.
Spiritul nostru este ”modelat” în perioada noastră de ”inconștiență” (mulți psihologi susțin că undele cerebrale la copilul până la 7 ani au frecvența tetha, adică exact acea frecvență pe care o are creierul nostru când doarme, sau când suntem hipnotizați).
Cu alte cuvinte, în primii 7 ani ai vieții nostre suntem într-o stare de ”inconștiență” - și suntem ”programați” de ”zeii vieții noastre” (părinții și profesorii) pentru a percepe realitatea într-un anumit fel.

Și nu neapărat prin cuvintele – informațiile pe care aceștia ni le oferă.
Ci MAI ALES – prin exemplele pe care ni le oferă. Și ENERGIA pe care ne-o transmit în cursul viețuirii alături de ei.

DETAȘAREA MENTALĂ care apare în timpul detoxifierii prin dietă – ne permite să ne identificăm principalele ”programări” mentale primite de la părinții noștri și SĂ NU LE MAI LUĂM ÎN SERIOS – SĂ PUTEM RÂDE DE ELE!

Din nefericire – toată lumea va realiza că multe dintre ”implantele” primite în primii 7 ani ai vieții rămân acolo tot restul vieții.
Și că vor fi destul de multe ”fixități” mentale și emoționale pe care nu vom reuși să le ”reparăm” în acestă viață - indiferent cât de mult vom munci (doar dacă vom reuși ”regenerarea fizică” și

prelungirea vieții în acest corp, ca să avem mai mult timp la dispoziție!).

Deși ar fi greu să fac acum o evaluare obiectivă – pentru că nu am personal experiența unei detoxifieri și regenerări complete a corpului fizic – CARE ȘTIU CĂ ESTE POSIBILĂ – pentru a putea să fac afirmația de mai sus.

Am găsit-o și eu într-o carte foarte profundă – în care soluția ”iluminaților” era să râdă toată ziua de slăbiciunile pe care și le descoperiseră, le observau detașat în acțiune în fiecare zi și le controlau tocmai prin intermediul acestei ”detașări mentale”.
Ei spuneau că aceste slăbiciuni nu dispar o viață întreagă – indiferent cât de ”impecabil” își ordonau viața (și erau oameni cu adevărat ”impecabili”, la toate nivelele).
În schimb, toți învățaseră să râdă de ele, să nu ia nimic în serios și nimic personal.

Una din tehnicile cele mai puternice pe care le predau ”iluminații” tinerilor ucenici era ”metamorfoza” unei stări emoționale negative – într-una pozitivă.
Ei spuneau că în momentul în care reușește să transforme instantaneu ”o criză” - într-o ”bagatelă” râzând de ea – în acel moment ucenicul se schimbă energetic pentru totdeauna.
Pentru că învață ”LECȚIA ENERGIEI” - care este o scurgere IMPERSONALĂ – și doar noi îi dăm o ”direcție negativă” sau ”pozitivă” după cum evaluăm importanța sa pentru noi.

Ca și exercițiu de detașare mentală pe care vi-l propun în acest moment al lecției – ar fi să vă amintiți de cuvintele de mai sus într-un moment ”de criză” din viața voastră (de exemplu, aveți o întâlnire importantă, dar întârziați, în același timp copilul/soțul vă solicită asistență pentru propriile lor probleme, vă pătați pe haine de la mâncarea luată în fugă în mașină și vă scăpați mobilul sub scaunul mașinii, în mers, și acesta sună continuu dintre scaune!) - și în loc să ”spumegați” de furie – ca și reacție ”firească” la ceea ce vi se întâmplă – să izbucniți în râs! Și să râdeți, să râdeți, să râdeți – gândindu-vă ce regizor minunat de filme de comedie este ”Divinul”!
În acest moment – ați realizat METAMORFOZA ENERGIEI.
Ați înțeles că TOTUL ÎN UNIVERS ESTE ENERGIE IMPERSONALĂ.
ENERGIA nu este BUNĂ sau REA.
ENERGIA ESTE ENERGIE.

Noi suntem cei care îi dăm ”un sens” scurgerii de energie. Și tot noi avem puterea să schimbăm acest sens – ORICÂND – ÎNTR-O SECUNDĂ.
Este nevoie doar de o singură secundă pentru a schimba TOTUL!

http://www.youtube.com/watch?v=7_WLSh7GE9I

Imi place în mod deosebit clipul de mai sus, extras din filmul ”Doar părinte să nu fii” (Parenthood) cu Steve Martin – în care un tată disperat de ”performanța” copiilor lui – acceptă că totul este doar un joc – și se bucură, într-un final – de tot ceea ce are și este!

DETAȘAREA MENTALĂ este CHEIA PROCESULUI de eliberare din ”capcana minții”.
Mintea este o ”servitoare” care a devenit ”stăpâna” casei.
Mintea este instrumentul prin care corpul nostru poate supraviețui în lume.
Dar a devenit atât de ”insistentă” și ”omniprezentă” încât nici noaptea nu scăpăm de ”creațiile” sale continue.

FOAMEA și FRIGUL sunt DOAR GÂNDURI – spun vechii maeștrii tibetani.
FOAMEA și FRIGUL sunt DOAR GÂNDURI.
Senzațiile există – nu pot fi puse la îndoială – dar mintea este cea care le dă ”semnificația” de ”bine” sau ”rău” pentru noi și intensifică reacțiile emoționale – și apoi pe cele biochimice din

organism (începând – DESIGUR – cu suprarenalele și hormonii de stres – adrenalina și nor-adrenalina).
Știm despre călugări budiști care rezistă la temperaturi de minus zero grade, cu cearceafuri ude pe ei – și nu numai că rezistă, dar usucă și cearceafurile.
CU PUTEREA MINȚII.
Și mai știm despre călugări care fac meditații și retrageri de săptămâni, luni și chiar ani FĂRĂ SĂ MĂNÂNCE NIMIC.

Știm că organismul omenesc POATE FACE TOATE ACESTE LUCRURI.
Și că TOTUL ESTE ÎN MINTEA NOASTRĂ.

Filmul ”The Matrix” a istorisit foarte convingător povestea ”minții” - drept un ”soft,, prin care noi toți percepem realitatea care suntem ”învățați” să o percepem.

Dar dacă dincolo de tot ceea ce ni s-a spus că există – EXISTĂ MULT MAI MULT?
INFINIT MAI MULT decât ne-am închipuit vreodată că există?
Și dacă am putea avea acces la totul?

DETAȘAREA FIZICĂ
DETAȘAREA EMOȚIONALĂ
DETAȘAREA MENTALĂ
DETAȘAREA SOCIALĂ
Sunt cele patru trepte ale procesului de detașare de iluzia numită ”realitate”.
Care va continua să existe – ca o telenovelă bine regizată și continuată episod după episod cu alte conflicte, alte personaje, alte crize și alte happy-ending-uri – doar personajele se mai schimbă, din când în când.
Dar când începi să înțelegi ”regulile” - vezi deja foarte clar ”repetițiile” și realizezi că ”nu-i nimic nou sub soare” în ultimele câteva mii de ani.

DETAȘAREA SOCIALĂ a fost deja discutată și în modulul DETOXIFIERE – când am vorbit despre perioadele de ”singurătate”, despre ”posturile sociale” în care fiecare dintre noi simte nevoia să se retragă doar cu sine, cât mai departe de ceilalți.
Nu ”de tot” - ci doar ”temporar” - pentru a ne putea re-așeza energiile și limpezii gândurile.
Cum au făcut-o cândva și Moise, și Iisus, și Mahomed – și toți marii iluminați.

PROBLEMELE cele mai mari pe care le vom avea fiecare pe parcursul procesului de detașare sunt legate de FRICĂ.

Cel mai mare obstacol cu care ne vom confrunta va fi FRICA – TEAMA de a nu ni se întâmpla ceva.
V-am mai spus că fricile cele mai mari cu care se confruntă ființa umană în cursul vieții sunt în număr de trei:

1) frica de singurătate,
2) frica de sărăcie și
3) frica de boală/suferință – toate trei fiind doar ”variante” ale fricii de moarte.

Toate aceste aspecte se vor ”răscoli” major la cei aflați în detoxifiere – pornind de la primii pași în dieta de detoxifiere și de la apariția primelor ”reacții” fizice sau emoționale.
FRICA DE BOALĂ își va scoate prima ”colții” - urmată de FRICA DE SINGURĂTATE (pentru că ”izolarea” va apare inevitabil în evoluția procesului de detoxifiere) – și într-un final, și de FRICA DE SĂRĂCIE.

Iar FRICILE vor ”năvăli” însoțite de ”cortegiul” de emoții ”negative” - tip vinovăția, neîncrederea, neputința, frustrarea, auto-blamarea și multe altele.

Inițial, am plănuit să vă prezint în această lecție ”*tehnici de detașare*” - dar am realizat că am prezentat destule în Cartea Sănătate 5D – și nici una dintre ele nu s-a dovedit realmente eficientă în momentele ”maxime” de confruntare cu ”partea de umbră” - trezită/răscolită de detoxifiere.

Singura mea ghidare pentru aceste momente ”întunecate” (numite, uneori și ”noaptea neagră a sufletului” - pentru că pare atât de întuneric în interior, încât nu știi încotro să te îndrepți!) este să SIMPLIFICAȚI la maxim viața în acelea momente (cât mai puțină hrană, cât mai puțină mișcare, cât mai puține interacțiuni cu ceilalți) – să vă re-conectați la PUTEREA NATURII – la arbori (la copaci), la pământ, la ape, la munți, la soare (fiecare unde se simte cel mai atras) și să folosiți toată energia pentru a OPRI DIALOGUL INTERIOR al minții – care vă atrage din ce în ce mai adânc în vârtejul fricilor și neputințelor.

La malul mării – sau undeva într-o pădure de munte – în mijlocul puterii Naturii și a energiei Vieții – puteți să vă ”reconectați” la esența a ceea ce sunteți și să vă ”simțiți” propriul suflet.
Și să ”comunicați” cu el – prin intermediul viselor, viziunilor, imaginației, muzicii, desenului, mișcării – orice veți simți nevoia să o faceți.
Și să aveți încredere că ”sufletul” va răspunde încercărilor de a-l contacta.
Pentru că răspunde întotdeauna.
Chiar dacă nu întotdeauna ”îl auzim” sau ”îi înțelegem” mesajul.

Cu alte cuvinte – POSTUL la toate nivelele – și simplificarea vieții – vă permite contactul cu acea parte profundă din propria energie – cu care nu mai aveți legătură din copilăria mică – fiind pierdută în socializarea zilnică, atât de ”drenoare” de energie.

Veți învăța, în cursul procesului de detoxifiere – că PERIODIC veți necesita intervale de ”refacere”, de ”regenerarea” - că veți simți nevoia să vă izolați, retrageți, să mergeți într-un loc în care să puteți petrece timp în singurătate și vă ”re-încărcați bateriile” cu energia Vieții.

Persona, am aflat, printre altele, că cea mai puternică tehnică de ”eliberare” de energiile emoționale negative acumulate în cursul vremii este URLATUL din răsputeri (copii știu acest lucru și-l aplică de câte ori au ocazia!). Așa încât - la marginea mării, într-o pădure, într-un loc pustiu (unde să nu fie oameni să vă audă) - puteți să ”descărcați” prea-plinul și să eliminați tot ce simțiți că ”s-a adunat” în timp.

Natura ”vă poate conține” mult mai bine decât orice cabinet de psihologie!
Strigați cât vă țin puterile, din străfundul sufletului - urlați - descărcați-vă!
Deschideți gura mare și lăsați să iasă sunetele din profunzime.
După ”urlat” - statul în meditație se realizează mult mai ușor! Testați!
(am avut o experiență fantastică urlând din răsputeri sub apa unei cascade ce cădea de la vreo 40-50 metri înălțime. Apa rece și presiunea jetului chiar în capul meu - a ajutat eliminarea sunetelor care nu vroiau să iasă, din gâtul meu ”constipat” și ”bine crescut!”).
Probabil că același efect îl au și aruncatul cu parașuta (sau bunjee jumping-ul) sau alte tehnici care ne fac să ne confrutăm cu limitele noastre.

Intrați ușor în contact cu ENERGIA care sunteți după ce vă mai ușurați de reziduurile emoționale. Și vă apropiați mai natural de partea de ”spiritualitate”.

Chiar dacă pentru mulți dintre cei aflați pe drum, spiritualitatea nu joacă încă un rol important în echilibrul zilnic al vieții, veți descoperi cum energia fructelor și a legumelor, a alimentelor

nepreparate termic – vă va îndruma către energia Vieții – care înseamnă DIVIN și înseamnă SPIRITUALITATE – indiferent de numele ”științific” pe care îl dați căii (religie, știință, ortodoxie, budism sau psihologie).

DETAȘAREA periodică de întreaga realitate materială care ne ține agățați în matricea vieții tridimensionale este soluția pentru ”re-conectarea” la energia Universală care ne animă, în egală măsură, pe noi, plantele și animalele din jurul nostru și toate obiectele, asemenea.
Nu există entitate (ființă sau obiect) ”inerte” pe acest Pământ.
Toate au stocate cantități mai mici sau mai mari de energie, funcție de vibrația fiecăruia și funcție de intenția Creatorului fiecărui obiect.
Toate cele create de Divin – au vibrația Sa în ele.
Toate cele create de Om – au vibrația Omului care le-a creat, în ele.

În timp, veți ajunge să percepeți diferențele de energie dintre obiecte, oameni, locuri și chiar momente ale zilei/anului – încât veți descoperi că unul dintre ”darurile” DETAȘĂRII este tocmai ”expansionarea” simțurilor și a percepțiilor – dincolo de orice ați învățat că este posibil pentru o ființă umană.

Legătura dintre ”energia” sufletului și corpul fizic pe care îl avem le era bine cunoscută strămoșilor noștri, dacii – care erau ”maeștrii” vindecători – ai oamenilor și locurilor.
Energia lor este încă vie în munții României și în toate locurile în care au trăit și locuit daci. Inclusiv pe malul mării, în jurul sediilor vechilor cetăți ale trecutului (care erau întotdeauna construite pe ”locuri benefice” - atent selectate și evaluate de înțelepții vremurilor).
Așa că o plimbare prin locurile istorice din România vă poate pune în contact cu energia ”rădăcinilor” noastre ca și grup uman. În Constanța suntem deosebit de privilegiați să fim înconjurați de istorie - dar în multe locuri din România avem aceeași bucurie.

Statuile dacilor de pe ”arcul lui Hadrian” din inima Romei îi arată într-o poziție de ”meditație” în picioare, liniștiți, DETAȘAȚI, privind cu iubire și blândețe la mulțimea de dedesubt, care trece grăbită între obiectivele turistice! DACII ȘTIAU!

O călătorie în străinătate poate fi uneori, o modalitate de a te ”rupe” temporar de energia ”familiară” a grupului în care ai crescut și de a te conecta cu ”energii străine” - care te ”silesc” să iei măsuri de ”adaptare” ce-ți exersează multe dintre instincte și abilități.
A te afla într-o țară a cărei limbă nu o stăpânești – și a trebui să te descurci cu abilități bazice (zâmbit și dat din mâini) solicită mult energia care suntem – și reprezintă o modalitate foarte bună de a ne echilibra această energie.
Pentru că într-o călătorie în străinătate te poți ”echilibra” mult mai ușor, ca în propria ta țară – dar în același timp, te poți ”dezechilibra” mult mai rău decât în țara ta, atunci când ”direcția” de folosire a energiei este eronată.

Atunci când ”vă plimbați”, indiferent unde și când – cu alte cuvinte, atunci când ”mișcați” energia – când ”mișcați” limfa – veți constata că fluxul energetic care este corpul vostru se simte mult mai ”acordat” Universului și Naturii din jur – și oprirea dialogului interior se poate face cu ceva mai multă ușurință.

În Modulul DETOXIFIERE vorbeam despre faptul că noi preluăm din mediul din jurul nostru nu doar mâncarea, cu substanțele sale chimice benefice sau mai puțin benefice pentru organism – ci și energiile celor din jurul nostru – care se pot impregna în mâncare (ca și vehicul) sau care ajung direct la fiecare dintre noi, prin intermediul cuvintelor și emoțiilor celorlalți.
Cu cât petrecem mai mult timp în compania unor persoane negative, îngrijorate, mereu supărate sau melancolice – cu atât preluăm din ce în ce mai mult din energia lor – și începem să ”experimentăm” circumstanțe de viață în care vom reacționa și noi la fel – cu aceleași energii negative, de îngrijorare și supărare.

Dacă acest lucru se întâmplă cu persoane dragi din familia noastră – este greu să te DETAȘEZI de starea lor – și să nu le lași să te afecteze.
De aceea – COMUNICAREA DIRECTĂ, onestă, de la suflet la suflet – cu cei din jur – reprezintă un element important în procesul de DETAȘARE – DETOXIFIERE – VINDECARE.
Uneori, comunicarea ”nu reușește” din prima – avem nevoie să ne repetăm ”mesajele” de schimbare iar și iar, până ceilalți le acceptă și ne permit să continuăm procesul schimbării.
Este normal ca fiecare dintre noi să aibă o ”viteză” diferită de procesare a informațiilor și să avem ”perioade de latență” - în care pur și simplu, avem nevoie de timp să acceptăm o schimbare.

COMUNICAREA verbală – dar și cea ”non-verbală” (rugăciunile, meditațiile, trimiterea de iubire și energie pozitivă tuturor celor din jurul nostru) – sunt ESENȚIALE în procesul de vindecare și reprezintă instrumente importante pentru DETAȘARE.

De aceea, una dintre tehnicile mele ”favorite” este H'oponopono

http://www.hooponopono.ro/

Merită să citiți despre această tehnică străveche din Hawai – care este atât de simplă în esența ei, dar atât de eficientă!
Un ”rezumat al rezumatului” acestei tehnici – ar fi că este important să rețineți 4 propoziții magice – pe care le puteți lăsa să se ”ruleze” în mintea voastră continuu – pentru a înlocui dialogul interior continuu – plin de judecăți și critici la adresa a tot și a toate din jurul nostru – inclusiv la adresa noastră (auto-critica).
Cele 4 propoziții ”magice” sunt:
TE IUBESC.
IMI PARE RĂU.
TE ROG SĂ MĂ IERȚI.
MULȚUMESC.

Ordinea lor nu este atât de importantă. Unii încep cu ”mulțumesc” și termină cu ”te iubesc” - alții o fac în ordinea inversă – nu contează.
Important este să le folosești continuu – când te uiți la cineva, când te uiți la un obiect, când te afli într-un anumit loc.
Pentru că ”rulând” aceste patru propoziții în mintea ta - ”energia” lor este cea care va impregna locul din jurul tău.
Și oriunde te-ai afla, cu oricine ai fi, orice ai face – vei avea ”iubirea” ca și scut/protecție.
Când IUBIREA este realitatea continuă, secundă de secundă – viața este frumoasă și plină de lumină – iar tot ceea ce vei experimenta va purta vibrația acestei energii.

Când exersezi suficient de mult această energie – ea poate schimba multe în jur – în toate relațiile noastre – inclusiv în relația pe care o avem cu alimentele – cu familia noastră sau cu obiectele pe care le posedăm.

Mantrele din multe tradiții religioase (cuvinte rostite iar și iar – ca în budism sau în ortodoxie, în rugăciuni) au același efect – de oprire a dialogului interior – și ”detașare” de problemele zilnice care acaparează mintea/emoțiile.
Problema multora dintre ele este tocmai ”conținutul” excesiv de ”auto-biciuitor” - așa cum se întâmplă în situația folosirii cuvântului ”păcătos” din rugăciunile ortodoxe – cuvânt care este în sine o judecată și o osândă – nepermițând o stare interioară de liniște și pace.

De aceea, alegerea mea personală a fost folosirea tehnicii Hawaiene – dar cu siguranță că fiecare dintre noi poate alege orice fel de ”tehnică”, de ”rugăciune” sau ”meditație” - orice fel de ”instrument” util pentru ”calmarea minții” și oprirea roții continue a dialogului interior.

Important este să urmăriți DETAȘAREA de orice ”vă agață” energia și nu-i mai permite curgerea, DETAȘAREA de orice vă ține spatele în stare de rigiditate și contractură – DETAȘAREA de orice vă ține fruntea încruntată și ochii triști.

Și aici mă întorc la ”instrumentul meu favorit de DETAȘARE” - ”SIMȚUL UMORULUI”!

http://refresh.ro/2013/01/15-minute-in-care-o-sa-radeti-ca-niciodata/

Succes tuturor!

Și ”jucați-vă frumos, copii!”
ENJOY YOURSELF!
http://www.youtube.com/watch?v=wxT8m46K1w8

LECŢIA 27 - LUAREA DECIZIILOR – **tehnici de întărire a ”centrului” luării deciziilor**

Bine v-am regăsit la o nouă lecție a Modulului Evoluție.

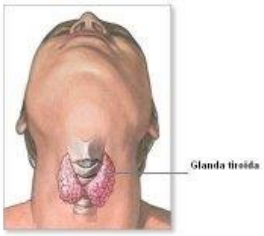
Când ”am luat decizia” de a include un subiect despre ”luarea deciziilor” între subiectele teoretice de discutat la Strategia Sănătate 5D – am făcut acest lucru întrucât am găsit informații foarte interesante în multe cărți spirituale despre ”energia ființei” umane și ”energia deciziilor”.

Șamanii din Mexicul antic erau deosebit de preocupați de ”energia luării deciziilor”, pentru că, spuneau ei ”***fără puterea deciziilor noastre, suntem nimic în acest vast Univers***”.
Ei localizau centrul luării deciziilor în zona tiroidei și considerau această regiune a corpului atât de importantă, încât se abțineau să o atingă cu mâna.
Există numeroase exerciții dedicate ”întăririi centrului luării deciziilor” și unele dintre cele mai interesante exerciții pot fi găsite în cartea lui Carlos Castaneda - ”Pasele magice”

http://www.scribd.com/doc/56960790/Carlos-Castaneda-Pase-Magice

La pagina 105 a cărții de mai sus – aveți exerciții specifice pentru ”întărirea centrului luării deciziilor”.
Câteva dintre ele sunt foarte simplu de realizat, după descrierea din carte – și pot fi practicate în mod constant, zilnic, câteva minute.

Este foarte interesantă ”poziționarea” centrului ”luării deciziilor” în zona gâtului – a tiroidei – dacă ne gândim la aspectul de ”clepsidră” al glandei tiroide – care arată întocmai precum o balanță – cu



două talere.

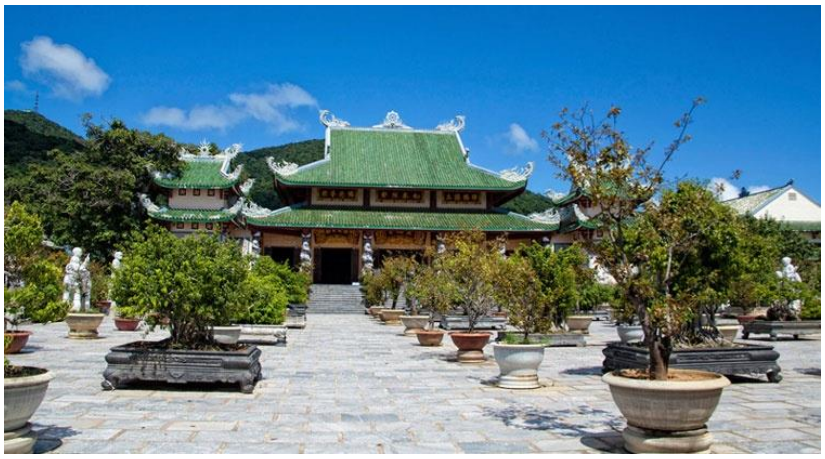
De asemenea, centrul luării deciziilor este în aceeași zonă ca și laringele – legătura deciziilor cu ”vorbele” noastre (spuse sau doar gândite!) fiind extrem de importantă.

Șamanii din Mexicul străvechi mai spuneau ceva cu privire la ”puterea deciziilor nostre”.
Spuneau că majoritatea oamenilor trăiesc ”ca și cum ar fi nemuritori”.
Adică cei mai mulți dintre oameni nu se gândesc deloc la Moarte – ca circumstanță care va apare inevitabil în evoluția existenței noastre.
Și trăiesc viața ca și cum ar mai avea mii de ani la dispoziție.
De aceea, *deciziilor celor mai mulți dintre oameni nu au putere* – pentru că oamenii mereu se răzgândesc și se întorc din drum – iau decizii, dar apoi revin la punctul de la care au plecat.

Pe când șamanii din Mexicul străvechi trăiau știind că sunt ”muritori”, că Moartea îi poate aștepta oricând la orice colț de stradă (oricum, nici un om nu știe când va avea întâlnirea cu prietena Moarte) de aceea deciziile lor aveau putere și erau irevocabile.
Se gândeau mult înainte de a lua o decizie, se îngrijorau sau își calculau toate variantele posibile, dar odată luată o decizie, acesta era permanentă și nu se mai gândeau deloc la ea. Pentru că, spuneau ei, urmau alte mii de decizii de luat – alte căi de urmat – alte gânduri de gândit.

Această modalitate puternică *de a trăi momentul prezent* și *de a-și asuma responsabilitatea pentru fiecare alegere* îmi amintește de determinarea și puterea dacilor – în special a preoților și preoteselor dace (Bendisele – preotesele care făceau legătura cu Natura) – care dețineau aceeași putere a deciziilor – solicitată de interacțiunea continuă cu ”elementalii” din Natură.

Elementalii reprezintă energiile entităților Naturale precum apele (râurile, lacurile), norii și vânturile, plantele, animalele și rocile etc.
Pentru a putea interacționa cu ele – și pentru a le obține cooperarea și participarea – preoții și preotesele dace își stăpâneau propriile energii și mai ales, puterea propriilor decizii.
O promisiune odată făcută – era ținută indiferent de consecințe.
Și sacerdoții daci erau conștienți de responsabilitatea propriilor lor decizii.
Moștenirea pe care o avem cu toții – ca ființe umane – este PUTEREA PROPRIILOR DECIZII.



Deși slăbirea sistemului nostru endocrin – slăbirea suprarenalelor și/sau tiroidei/paratiroidelor – afectează puterea deciziilor noastre – strategia Sănătate 5D susține refacerea acestei puteri.
Robert Morse spune că atunci când paratiroidele sunt slăbite – apare o slăbiciune a ”fermității” tuturor țesuturilor noastre.

Cu alte cuvinte, proasta folosire a calciului în țesuturi (datorată slăbiciunii paratiroidelor, glandele care se ocupă de menținerea echilibrului calciului în organism) – duce la pierderea fermității, elasticității și calităților natuale ale țesuturilor. Cu apariția uscăciunii pielii, a ridurilor și a lăsării trăsăturilor faciale (colțurile gurii în jos, la fel și colțurile ochilor, gușă etc), apariția herniilor, varicelor, vaselor sparte sau dilatate, a diferitelor prolapsuri și ”lăsări” de țesuturi (inclusiv cu apariția incontinenței urinare sau a celei a scaunului).

Dar în egală măsură se va pierde și ”fermitatea” procesului decizional, pentru că persoana nu mai este în stare să evalueze corect posibilitățile pe care le are la dispoziție.
Mulți oameni rămân blocați în circumstanțe nefericite de viață, pentru că nu se gândesc că au posibilitatea să facă ceva pentru ale schimba.
Pentru cei mai mulți – există o singură soluție – ȘI ASTA ESTE.

Ca să poți să dispui de PUTEREA DECIZIILOR – ai nevoie să știi că ai la dispoziție minim două posibilități între care să alegi.
Și în orice moment al vieții noastre avem două sau mai multe posibilități.
De la trezirea de dimineață (aleg sau nu să mă trezesc) și până la fiecare interacțiune a zilei și fiecare acțiune pe care o fac (vorbesc sau nu cu cineva, mă duc sau nu într-un anumit loc, mănânc sau nu anumite mâncăruri etc etc).
Și ceea ce gândesc – și modul în care îmi desfășor dialogul interior din minte – se desfășoară pe

aceeași schemă a ”arborelui decizional” (mă gândesc sau nu la un anumit subiect – urmăresc sau nu derularea unui anumit ”fir” de gândire).
În momentul în care alegi o direcție – ceva în destinul nostru se schimbă pentru totdeauna.
Și este complet diferit decât ar fi fost dacă alegeam o altă direcție.

În fiecare secundă – avem la dispoziție POTENȚIALE evoluții.
Și noi le tranformăm în REALITATE doar prin aplicarea puterii deciziilor noastre.
Când v-ați înscris la Școala 5D – ați luat o decizie.
Când rezolvați un exercițiu – și înaintați în studiul unui modul – luați alte decizii.
Când realizați schimbări în dieta zilnică – luați alte decizii.

Deveniți în fiecare zi din ce în ce mai conștient de puterea propriilor DECIZII.

Când am început strategia Sănătate 5D – am descoperit că mare parte din viață am fost ”împinsă” de presiunea socială – mai ales de cei foarte apropiați și dragi (familia mea imediată) – să iau decizii despre care mi s-a spus că sunt ”foarte importante” pentru mine și viitorul meu.
Și care s-au dovedit unele dintre cele mai false și mai greșite ”direcții decizionale” întrucât nu am fost lăsată să descopăr, cu aventura și curiozitatea copilului interior – și alte alternative.

Precum ”decizia de a mânca sau a nu mânca o masă”.
Nici măcar o secundă nu s-a pus problema (decizia) de a mânca sau a NU mânca.
S-a ”impus” programul de 3 mese pe zi (”să crești mare!”) și s-a ”impus” programul ”să mănânci tot din farfurie că este ”păcat” să arunci mâncarea și în plus, nu strică să mănânci puțin ”peste”!.
Convingerile/credințele cu care am crescut, preluate de la părinții mei au fost:
”decât mâncăruri aruncate, mai bune burți sparte!”
”nu pot să dorm cu stomacul gol – ai mai văzut ”sac gol” să stea în picioare?”
”masa este sacră – toată familia se adună în jurul mesei”
”să mâncăm împreună, pentru a discuta cele mai importante probleme ale familiei”
”să sărbătorim evenimentul cu o masă îmbelșugată”
și tot așa.

Aceste ”convingeri” și credințe sunt atât de înrădăcinate în mintea mea subconștientă – încât și acum, la ani de zile după ce am făcut schimbări importante în modalitatea personală de alimentație – ies la suprafață și mă ”bântuie” ba una, ba alta dintre ele.

N-am avut niciodată opțiunea ”mănânci sau nu mănânci” – este OK.
Chiar și când eram bolnavă, sau după ce aveam indigestie (episoade foarte frecvente, cu vărsături și diaree) – primeam o masă de piure de cartof cu unt și lapte sau supă de pui - ”foarte bune pentru bolnavi” - să nu cumva să-mi lipsească ”mâncarea” din programul zilei.

La fel cum la multe alte nivele fundamentale – NU AM AVUT ALTE OPȚIUNI.
Nu mi s-a spus că ”muncești/lucrezi sau nu muncești/nu lucrezi – este OK – orice decizie ai lua, este în regulă”. Mi s-a spus continuu că ”TREBUIE SĂ MUNCEȘTI”. Punct.
Sau ” te căsătorești sau nu te căsătorești” - este OK – ambele opțiuni sunt posibile, și fiecare duce la alte drumuri evolutive în viață.
Sau ”te muți singură ori locuiești cu părinții” - este OK. Ambele opțiuni sunt posibile.

Și așa mai departe. Exemplele sunt infinite.
Fiecare ”ghidare” primită în drumul vieții a fost cu titlu de ”trebuie” - ”trebuie să mănânci, trebuie să mergi la școală, trebuie să ai serviciu, trebuie să câștigi bani, trebuie să te căsătorești, trebuie ”să fii în rând cu lumea”, trebuie.....trebuie.....trebuie.....la fiecare pas.

Nu este de mirare că centrul luării deciziilor slăbește cu fiecare zi, cu fiecare an din viața adultă – întrucât singurele decizii ”înțelepte” pe care le avem de luat sunt de ”genul”:

”Ce tip de sare folosim – sare iodată sau neiodată?”
(direcție decizională greșită fundamental – sarea oricum este O TOXINĂ – nu este un aliment – este folosită întrucât mâncarea gătită nu are nici un gust – și este normal acest lucru. Procesul de prelucrare termică duce la evaporarea aromelor, vitaminelor și mineralelor – și din legume, carne sau alte alimente prelucrate termic nu rămân decât ”cadavre” fără gust, fără valoare calorică și fără aspect cromatic – care trebuie permanent ”îmbunătățite” cu ”mirodenii” precum sare, piper, alte ierburi aromate).

Așadar – la întrebarea – ce tip de sare folosim? - răspunsul corect este NICI UNA.
NU FOLOSIM SAREA. DELOC.
Folosim alimente care NU AU NEVOIE de adăugarea suplimentară de sare (luată din măruntaiele pământului) ci au sarea lor naturală, prelucrată de plante și biodisponibilă pentru organismul nostru (vezi țelina, usturoiul, ceapa, prazul – care sunt natural sărate).

La fel și răspunsul la întrebarea – să folosim proteine animale sau vegetale? - pe care le poate corpul digera mai ușor și folosi mai bine? - răspunsul descoperit de noi în dieta de detoxifiere – este NICI UNELE. CORPUL NOSTRU NU POATE FOLOSI PROTEINE.
Se ”chinuie” să le elimine – cu prețul unui consum de energie uriaș și cu prețul unei acidoze limfatice greu de echilibrat.

Corpul nostru are nevoie de AMINOACIZI (nu de proteine) – adică de structuri simple, pe care le poate folosi pentru reparația structurilor sale învechite și degenerate.
AMINOACIZII – nu se folosesc ca și surse de energie – precum CARBOHIDRAȚII (precum fructoza), ci sunt elemente de care corpul are nevoie pentru reconstrucția părților sale degeradate și a structurilor învechite sau îmbătrânite.
La un organism adult – care este ținut în condiții relativ bune de viață – rata de refacere/regenerare ar trebui să fie moderată – adică aminoacizii din fructe și legume ar trebuie să fie suficienți pentru nevoile zilnice ale corpului.

Vom descoperi că doar în ceea ce privește alimentația – zeci de decizii pe care le avem de luat – sunt pe ”direcții decizionale” incorecte.
Pentru că indiferent de varianta aleasă – nu avem nici un avantaj pentru organism.

Suntem ținuți în mod deliberat între ”decizii minore” și ”derizorii” - pentru a nu vedea deloc direcțiile decizionale importante cu adevărat.
Ne rezumăm în a pierde energia pe ”fleacuri” de mici decizii, discutăm nesfârșit despre prezența sau absența zahărului sau a sării în mâncare – când problemele cu adevărat importante sunt CE TIP DE ALIMENTE sunt adaptate corpului nostru și biologiei sale și CE TIP DE ALIMENTE fac rău corpului fizic?

Dar nu numai în ceea ce privește alimentația avem aceste probleme.
Ci și în ceea ce privește alte aspecte ale vieții noastre.
Care au nevoie să fie re-gândite și re-aranjate – pentru a ne putea sprijini în luarea unor DECIZII COERENTE și UTILE pentru NOI ÎNȘINE. Pentru corpul nostru, pentru sufletul și mintea noastră.

Robert Morse spune în multe dintre lecțiile sale video despre existența unei legături importante între colonul transvers (partea orizontală din intestinul gros, locul cel mai ”stagnant” al tubului digestiv și problema majorității ”constipaților” consumatori de lactate, făinoase, dulciuri și carne) și hipofiza (glanda ”șefă” a glandelor endocrine și legătura importantă cu sistemul nervos).

Cu alte cuvinte – există o legătură hotărâtoare între digestie și gândire.
Între mâncarea pe care o consumăm – efectul acesteia asupra tubului digestiv – și întregul nostru proces de raportare la lumea din jur – există o legătură mult mai strânsă decât ne-am închipuit oricare dintre noi.

Gândim așa cum digerăm.
Și când vorbesc de ”digestie” - mă refer la toate cele patru procese fundamentale care o compun: DIGESTIA propriu-zisă, ABSORBȚIA, UTILIZAREA și ELIMINAREA REZIDUURILOR.
Pentru a putea ”gândi” coerent și ”prezent” - avem nevoie și la nivel mental să trecem prin aceleași patru procese – de ”digestie” a ceea ce aflăm, de ”absorbție” a informației utile – de ”utilizare” a ceea ce am absorbit și de ”eliminare” a reziduurilor.

Pentru că trăim într-o lume de oameni” constipați” la nivel digestiv – vom întâlni acest grad de ”constipație” și la nivel mental – în egală măsură.
De aceea și procesele decizionale pe care le iau secundă de secundă majoritatea dintre noi sunt procese ”automate”, ”instinctive”, guvernate de ”creierul limbic” (creierul reptilian) care se îngrijește DOAR de supraviețuire și multiplicare.
”UMANITATEA” din oameni dispare atunci când luarea deciziilor se produce la nivelul creierului reptilian.
”UMANITATEA” din oameni dispare atunci când atât colonul transvers, cât și hipofiza sunt blocate, stagnante și nu permit ”fluxul energetic” prin sistemele noastre vitale – sistemul digestiv și cel endocrin/sistem nervos.
Mâncăm ”ca animalele” și ”trăim ca animalele” - având LĂCOMIA drept element esențial după care ne ghidăm atât alegerile alimentare (nu căutăm cu toții ”ceva bun” de mâncare în mod constant?), cât și cele mental/emoționale (LĂCOMIA fiind același proces întâlnit în comportamentul nostru ”de acumulare” de bunuri, de obiecte, de posesiuni, de amintiri, de relații etc etc).

Avem de luat multe decizii de a ne manifesta ”umanitatea” sau ”animalitatea” - și nicăieri acest proces decizional nu este mai puternic manifestat decât în comportamentul alimentar.
De aceea, DIETA reprezintă o parte esențială a procesului de vindecare – pentru că de la acest nivel (controlabil) se poate începe întreaga evoluție către schimbarea energetică de la ”animalitate”, înapoi către ”umanitate”.

TEHNICI DE LUAREA DECIZIILOR

”Tehnica brainstorming” - ului
Este o tehnică mult folosită în managementul instituțiilor – mai ales atunci când deciziile privesc grupuri mai mari de oameni.
Această tehnică implică adunarea mai multor oameni la un loc – definirea problemei care se dorește soluționată – și apoi realizarea unei comunicări libere, aparent haotice și fără nici o direcție – în care fiecare persoană spune ”ce îi trece prin minte” în acel moment – cineva notând toate variantele care apar în cadrul acestei discuții.

Poate fi utilă și unei singure persoane, atunci când are ceva de rezolvat – de un grad mai mare de dificultate (o problemă nouă, cu care nu s-a mai confruntat) și folosește această tehnică – a ”asocierilor întâmplătoare,, - lăsând ”subconștientul” să conducă procesul, încercând să nu se implice prea mult mintea ”critică și plină de judecăți”
La final – se analizează și evaluează toate variantele apărute – și se caută legături între ele și posibile utilizări în luarea deciziei finale.

Tehnica ”distragerii” atenției sau tehnica jocului
Este mult folosită în firmele de programare computerizată sau de cercetare.
Atunci când este pusă în discuție o problemă dificilă, cu care nu s-a mai confruntat nimeni până atunci, la care nu există încă nici o soluție – oamenii sunt confruntați intensiv cu problema – apoi sunt puși să facă cu totul altceva – să se ”joace”, să se plimbe, să se relaxeze etc - ceva complet nelegat de problema discutată.
Tocmai când ”focalizarea” nu se face pe o anume problemă sau o anume decizie – atunci vin și răspunsurile cele mai bune pentru acea problemă/decizie.
Mulți cercetători au găsit soluțiile la problemele lor după o noapte de somn – în vis!
Pentru că visele sunt legătura intensă cu subconștientul colectiv – acea colecție uriașă de informație a omenirii – ce poate fi accesată și în mod conștient (cu ceva exercițiu și formare).

Tehnica alternativelor
Constă în identificarea a cât mai multe ”direcții” decizionale posibile și a cât mai multe alternative pentru fiecare dintre deciziile fiecărei ”direcții” decizionale.
Este important să fie identificate cât mai multe alternative posibile – la orice decizie – și apoi să fie evaluată valoarea și posibilitatea de succes a fiecărei alternative.
Această tehnică se bazează în totalitate pe mintea analitică/critică și pe ”baza de date” tip amintire legată de ”bine/greșit” pe care o are mintea înmagazinată până în acel moment.
Este varianta cel mai mult folosită de majoritatea oamenilor (care se gândesc mult și întorc pe toate părțile alternativele pe care le identifică, în cazul luării unei decizii importante).
Și cea, care, în același timp, are rata cea mai mare de eșec dintre toate variantele.
Pentru că prin definiție, mintea este limitată DOAR la experiențele avute și nu poate evalua și estima noi experiențe (de care se teme – de cele mai multe ori!).

Tehnica ”delegării”
O altă tehnică ”favorită” a multor oameni, în momentele decizionale importante ale vieții este: ”folosirea unei persoane/circumstanțe exterioare” pe post de ghidare decizională.
Mulți oameni îi întreabă pe cei din jur ”ce-ar face ei în atare circumstanțe, ce-ar alege?” - deși acest tip de evaluări au întotdeauna un grad de subiectivitate inevitabil.
Alte persoane întreabă ”Divinul” - merg la biserică, întreabă preoții (considerați a fi oameni mai înțelepți și cu mai multă experiență decât ceilalți) sau diferite alte ”oracole” (cărți, cești de cafea, ghicitori etc).
”Delegarea” luării deciziilor este o practică frecventă la oamenii care prezintă ”constipație” mentală, întrucât fluxul energetic natural este blocat și instinctele ”umane” nu funcționează la posibilitățile lor reale.

În cursul dietei prin detoxifiere – luarea deciziilor este un proces ”exersat” zilnic – în special în ceea ce privește procesul de alimentație – pentru că în fiecare moment va trebui să decidem:
1) mâncăm sau nu mâncăm (crud sau gătit)
2) bem sau nu bem (apă, sucuri de fructe, altceva)
3) schimbăm sau nu schimbăm programul zilei funcție de alimentație
4) explicăm sau nu explicăm celorlalți ceea ce facem (alegerile noastre)
5) socializăm sau nu cu ceilalți în cadrul procesului de alimentație
6) ne izolăm sau nu, în cadrul procesului nostru alimentar

Sunt foarte multe decizii de luat – în fiecare moment al acțiunii noastre de detoxifiere/dietă – astfel încât ”centrul luării” deciziilor – este SUPRASOLICITAT și uneori reacționează ”paradoxal”.

Adică vom lua decizii – dar exact de genul ”auto-agresiv” - care ne fac ”rău” în mod deliberat – deși ȘTIM că urmează să ne facă rău.

Am observat personal acest ”mecanism” auto-agresiv (pe care îl numesc ”*masochistul interior*”) -

cum se declanșează atunci când mă aflu în ”socialul de grup” - cu ocazia unei ”petreceri de familie” - care înseamnă inevitabil – o cantitate impresionantă de mâncare.
Pentru că inevitabil, pentru ființele umane, a sărbători = a petrece = a mânca tip ”spargere” ” de toate” până la stare de rău!

În aceste circumstanțe ȘTIU ce îmi face bine și ce îmi face rău.
Și chiar dacă ajung la o petrecere DECISĂ să nu pun gura decât pe apă, fructe și legumele crude (singurele despre care ȘTIU că îmi vor face bine corpului fizic) – ajung la un moment dat – sub presiunea tuturor celorlalți, dar și a propriei mele minți ”să gust” și din alte ”bucate” gătite – existente acolo. Care INEVITABIL îmi produc stare de rău – fizic (digestiv), emoțional și apoi fizic (general) – cu scăderea energiei, ceață și confuzie mentală și în câteva ore, dureri articulare, dureri de cap, ochi umflați, picioare umflate și o reacție generalizată a corpului.

După ce am trecut de zeci de ori prin procesul de mai sus, de fiecare dată având senzația că voi reuși să depășesc ”provocarea” și să ”rezist” fără să-mi fac rău – am realizat INTENSITATEA tuturor obișnuințelor FIZICE, EMOȚIONALE și MENTALE – pe care toți cei din jur (în special cei dragi, din familia apropiată) le-au ”însămânțat” și repetat până la automatizare – o viață întreagă.

Și am trăit ”la prima mână” starea de slăbiciune atât a glandelor endocrine, cât și a ”centrului decizional” - care este de aceeași intensitate cu slăbiciunea suprarenalelor și altor glande endocrine – ”creatoarele” stărilor de frică, anxietate, neîncredere și griji continue.

Una dintre tehnicile mele favorite de luarea a deciziilor (pe care o exersez în prezent, și care va avea nevoie de mai mult timp pentru a deveni ”automată” și a lua locul ”vechilor automatisme”) este **tehnica folosirii ”Morții” ca sfetnic**.

Este o tehnică a șamanilor din Mexicul străvechi (descrisă de Carlos Castaneda în cele 10 cărți ale sale, despre inițierile șamanice pe care le-a primit de la un înțelept numit Don Juan).
Când am ceva de făcut de care depinde starea mea de bine (chiar și o decizie mică, precum ce mănânc în seara aceasta) – mă întorc mental cu gândul la ”prietena Moarte” - și realizez că dacă ar urma să mor în următoarele 5 minute – care ar fi comportamentul pe care l-aș alege pentru a petrece aceste ultime 5 minute ale vieții mele?
M-aș îndopa cu lăcomie dintr-o mâncare ”interzisă”?
M-aș comporta egoist și cinic cu ceilalți, așa cum mă trezesc de multe ori că o fac, inconștient?
M-aș izola și aș petrece acest timp în singurătate – doar cu gândurile mele ?(care nu sunt cele mai pozitive, din păcate!)

Când îmi amintesc să folosesc ”moartea ca și sfetnic” - reușesc să iau decizii destul de bune pentru binele corpului meu fizic – și pentru sufletul meu.
Am reușit să nu mai amân niște decizii importante, legate de vise din viața mea. Pe care le tot lăsam ”pentru la pensie”.
Am reușit să încep proiecte care nu aveau niciodată loc în viața mea – fiind permanent amânate pe ”mai târziu”.
Și reușesc să continui cel mai dificil proiect pe care l-am început vreodată în viață – acesta de refacere, regenerare și vindecare a corpului fizic – folosind alimentația și strategia mentală de echilibrare - ”Strategia Sănătate 5D” - deși în fiecare zi, în fiecare săptămână și în fiecare lună, apar provocări și probleme la fiecare pas în derularea proiectului.

Folosind ”Moartea ca sfetnic” - viața capătă o valoare specială.
Ești fericit că ești încă în viață – că ”moartea” nu te-a atins (încă) și posibil să mai ai timp pentru a corectă drumuri care te-au dus către suferință.

Și pentru că m-am confrunta recent cu aceeași situație legată de consumul alimentelor gătite, mai ales în cazul celor din bucătăria asiatică – doresc să vă dau un exemplu de decizie personală – legat de consumul alimentelor cu/fără monoglutamat de sodiu.
Una dintre ”circumstanțele” chimice care poate păcăli creierul și organismul (am experimentat de zeci de ori această stare!) - este folosirea ”potențatorilor de gust” și în special a glutamatului de sodiu – pentru ”îmbunătățirea” gustului mâncărurilor – mai ales în bucătătia asiatică.
V-am mai povestit despre acestă substanță și v-o reamintesc – ca pe una dintre cele mai periculoase substanțe existente la ora actuală pe piața alimentară.

Alături de ”otrăvile” albe – de care am tot pomenit în articolele de pe site – lactatele, făinoasele (făina albă) și zahărul (și dulciurile) – monoglutamatul de sodiu reprezintă o altă ”otravă” mai periculoasă, mai insinuoasă, mai ”adictivă” - cu care ne-am obișnuit majoritatea – din perioadele ”de post” (pentru că aproape toate produsele de ”post” din magazine în conțin!).
Citiți următoarele materiale despre această substanță incredibil de periculoasă – și totuși, atât de mult folosită:

http://www.cristianmargarit.ro/2007/10/sanatate/monoglutamat-sodiu-potentiator-aroma

http://stirileprotv.ro/stiri/romania-te-iubesc/romania-te-iubesc-umami-al-cincelea-gust-periculos-de-bun.html

http://danielroxin.blogspot.com/2014/02/dezvaluiri-socante-controlul-populatiei.html

Am avut de curând ocazia să consum cantități mici – de alimente care conțineau monoglutamat de sodiu. Și bătălia ”mentală” cu privire la decizia consumării/sau nu a acestor produse – a continuării sau nu a mesei – a repetării sau nu a consumului – a fost o ”bătălie” de o intensitate neobișnuită.
M-am trezit ”visând” la o supă de tăieței cu legume sau la tăiețeii făcuți la tigaie, tot așa ”natural” cu legume – dar atât de ”buni” încât nu te mai puteai opri din consumul lor.
Și-ți puneai iar și iar în farfurie – și simțeai că mai intră, că ai mai vrea, că sunt minunați!

Chimia ne păcălește corpul – ne păcălește ”analizatorii” (papilele gustative), ne ”păcălește” propriile instrumente interioare de decizie (gata – stop consum! - sau ”mai vreau”).
Și atunci, procesul ”luării deciziei” cu privire la ”ce îmi face bine” sau ”ce îmi face rău” este complet modificat – către SINGURA VARIANTĂ indusă chimic – CONSUMUL!

Gustul ”prăjit” (orice aliment preparat cu ulei prăjit) are asupra organismului același efect ”de păcălire” ca la monoglutamatul de sodiu.
Este un ”gust” care dă dependență – și de care persoana nu poate uita atât de ușor.
Dar efectul acestuia asupra sistemului limfatic este unul de mare blocaj – de încetinire a scurgerii limfatice și de blocaj al filtrării renale.

Când am înțeles din multele materiale studiate că glutamatul se găsește natural în roșii (tomate), în ciuperci, în fructele de mare, în ouă și în lactate (brânzeturi fermentate) – am înțeles multe dintre problemele cu care se confruntă ”în dietă” cei care încearcă detoxifierea.
Pentru că alimentele de mai sus sunt cele care ”ne atrag” periodic în afara zonei de fructe – și ne țin în dependența continuă de ”gustul (mono)glutamatului” - regăsit ulterior în orice fel de produs ”preparat” industrial – sau într-o bucătărie dintr-un restaurant (cu atât mai mult dacă este bucătărie ”asiatică”).

Și exact toate aceste alimente, alături de marile creatoare de aciditate (lactatele, făinoasele, dulciurile și carnea) – încarcă major sistemul limfatic – blochează tubul digestiv (și limfaticele DIN PEREȚII intestinului) și contribuie la blocajul sistemului endocrin.

Chimia organismului nostru este complet schimbată – după ani de zile de consum de substanțe chimice cu efecte dăunătoare.
DECIZIA modificării dietei – a schimbării complete a stilului de viață și a orientării către vindecare, refacere, regenerare a țesuturilor – se va lovi continuu de obstacole importante:

1) impregnarea toxică a organismului – și suferințele apărute când încep eliminările de toxine (mai ales când fitrele renal, intestinal și pielea nu funcționează corespunzător)
2) dependențele fizice de gusturi, arome, texturi alimentare, de perioade de alimentație și de obiceiurile alimentare
3) senzațiile continue de foame și slăbiciune apărute la trecerea către o dietă ”naturală” din fructe și legume – pentru că organismul NU ESTE OBIȘNUIT să proceseze aceste categorii alimentare (și este oricum subnutrit de zecile de ani de consum de deșeuri fără valoare ”nutrițională” pentru celule).
4) revolta și împotrivirea celor din jur – care își văd amenințate ”rutinele sociale” și propriile obișnuințe, prin simpla expunere la o altă variantă de alimentație a cuiva apropiat
5) grijile celor din jur declanșate de ”crizele de vindecare” și de diferitele agravări – care pot apare periodic, în primii 2-3 ani ai dietei ”naturale”
6) ”ispitele” permanente și ”amintirea” gusturilor de altă-dată – care nu vor mai fi regăsite la toate tentativele de reluare a alimentației ”ca înainte”.

Și multe alte obstacole la fel de dificile – la fel de ”serioase” - și concurând ”la egalitate” cu obiectivul principal al schimbării dietei: VINDECAREA = VIAȚA.

Aici intervine cel mai puternic ”tehnica luării deciziei – care folosește ”Moartea ca sfetnic”.
Dacă ai vorbi cu Moartea ta – care este lângă tine tot timpul – ce ai decide să faci? – să te întorci la obiceiurile alimentare și sociale care te-au îmbolnăvit și te-au adus în starea de suferință în care te găsești în prezent – sau să persiști în urmărirea unui ALT DRUM – care dacă este dus până la capăt

(dacă ”moartea” îngăduie) poate să producă un astfel de rezultat:

http://www.youtube.com/watch?v=yOH1UeffP7o&feature=c4-overview-vl&list=PLA803FECF25888C5F

Nici unul dintre noi nu știe cât timp are de experimentat pe pământ.
Viața noastră pare extrem de scurtă – atunci când o evaluăm retrospectiv – și nu vedem decât rutină după rutină, zi după zi, repetând aceeași roată, care ne duce în aceeași direcție (previzibilă).

Tocmai PUTEREA DECIZIILOR NOASTRE poate face o diferență de CALITATE a timpului petrecut pe pământ – și în timp, de ce nu? chiar și o diferență de CANTITATE!

Unul dintre filmele mele preferate – pe care posibil că l-ați vizionat majoritatea – dar pentru cei care

n-ați avut ocazia vi-l recomand cu căldură - este ”***La belle verte***” (Frumoasa verde) – un film franțuzesc excepțional – care prezintă o variantă potențială a rasei umane – atunci când condițiile ”naturale” permit!

http://www.youtube.com/watch?v=gNrOUUnF06Y

(subtitrarea în limba română este disponibilă în bara filmului – vizionare plăcută!).

LUAREA DECIZIILOR este o ”putere” care se exersează continuu – minut după minut, secundă după secundă zi după zi și an după an.
Tehnica folosirii ”morții ca sfetnic” vă poate ajuta în diferite momente dificile – și vă poate schimba evoluția într-o secundă.
Depășirea rutinelor – schimbarea obișnuințelor – sunt procese care necesită timp și EXERCIȚIU.
Ca toate ”procesele de învățare” prin care trece ființa umană.

Alături de DETAȘARE – ca stare de echilibru ”în afara telenovelei” - DECIZIA – reprezintă o altă ”putere” exersată în cadrul Strategiei Sănătate 5D.
Și se împletește cu toate celelalte componente importante.
Luăm DECIZIA să facem DIETA și DETOXIFIEREA
Luăm DECIZIA să aplicăm DETAȘAREA fizică, emoțională, mentală și socială.
Și vom vedea, luăm și DECIZIA de a rămâne DESCHIȘI la tot ce are Universul și Natura din jur să ne comunice și să ne învețe – de-a lungul procesului de recăpătare a integrității corpului nostru fizic, de vindecare a rănilor emoționale și de echilibrare a proceselor mentale.
Fără toate aceste componente aplicate SIMULTAN – nu există reușită de-a lungul proiectului nostru de VINDECARE.

Deja ați înțeles cu toții că BOALA nu este ”un rău” sau ”un spirit malefic” care ”ne lovește”/”ne pedepsește” când ne este lumea mai dragă.
BOALA nu există ca și entitate – decât în ”etichetele” medicilor și ”în mintea” oamenilor.
Starea de suferință – pe care o numim ”BOALA” - se construiește pas cu pas, zi după zi – din momentul în care ne naștem – și cu fiecare ”încălcare” a legilor biologiei corpului fizic, a legilor psihologiei emoțiilor și a legilor ”mecanicii” gândirii – ca urmare a ”ghidării” greșite (în mod inconștient) al celor responsabili de creșterea copiilor – și ulterior – prin preluarea și acceptare ca proprii a sistemelor de valori greșite sociale – și a repetării lor – până la apariția deznodământului familiar și cunoscut.

Pentru că procesul de apariție a stărilor de dezechilibru și suferință este atât de lung, iar componenta ereditară (slăbiciunile cu care ne naștem, transmise de la părinți) este importantă – și procesul de vindecare, de echilibrare – de refacere și regenerare – este la fel de lung – și poate mai provocator decât cel care presupune îmbolnăvirea – pentru că presupune punerea la îndoială a tuturor valorilor și proceselor vitale – și re-evaluarea tuturor, pas cu pas – de la zero.

DECIZIA DE A SE VINDECA este una dintre cele mai importante și mai dificile decizii pe care le poate lua o persoană.
Pentru că ea vine ”la pachet” cu schimbări atât de mari – care înseamnă practic ”o revoluționare” completă a vieții celui care a luat respectiva decizie.

Pot înțelege și pot avea toată compasiunea pentru cei care preferă să moară, decât să schimbe ceva în viața lor sau în dieta lor. Am întâlnit atât de multe astfel de cazuri – încât înțelegând profunzimea problemelor cu care se confruntă oamenii – nu pot decât să accept orice fel de decizie ia o persoană.

PUTEREA DECIZIILOR este direct proporțională cu ”energia vieții” din fiecare om.

Pe măsură ce fructele și legumele proaspete, precum și întregul proces de detoxifiere – determină o curățenie mai profundă în organismul omenesc – vom descoperi că și ”puterea propriilor decizii” crește.

DECIDEȚI în fiecare secundă în favoarea vieții și a sănătății.
Folosind fiecare gram de energie disponibilă.
Viața merită ”savurată” cu toată energia și toată ”umanitatea” pe care o primim de la Creator.

LECȚIA 28 - DESCHIDEREA ENERGETICĂ – **acceptarea informațiilor contradictorii și integrarea lor unitară**

Bine v-am găsit la a treia lecție a Modulului EVOLUȚIE – parte integrantă din programul ”5D”.
În această lecție vom discuta despre a 5-a literă ”D” a strategiei – care inițial a venit de la Divin – dar ulterior am ales-o a fi ”DESCHIDEREA” - către tot ceea ce Energia și Universul aduce pe drumul nostru.

De când devenim conștienți de călătoria noastră în această realitate – ne punem întrebarea:
Cine suntem?
De unde venim și încotro ne îndreptăm?
Ce avem de făcut/de aflat în popasul din această ”Realitate”?

Fiecare și-am pus măcar o dată în viață întrebările de mai sus.
Unii oameni se îmbarcă într-o căutare de o viață a răspunsurilor la aceste întrebări.
Fiecare caută în direcții diferite – în religie, în spiritualitate, în filozofie, în Natură sau pur și simplu, în trăirea vieții de zi cu zi.
Ne căutăm continuu menirea.
Și mai ales, ne căutăm continuu SENSUL.
Fără să știm CINE SUNTEM cu adevărat, este foarte greu să apreciem Realitatea din jur.
Doar raportând-o la adevărata noastră Natură, la ”energia” a ceea ce suntem, cu adevărat – putem să considerăm că procesul nostru de creștere și evoluție capătă un sens.
Capătă ”deschiderea” pe care înțelegerea unui alt fragment din drum o aduce în viața noastră.

Fizica cuantică modernă ne-a ajutat în mod definitoriu la înțelegerea naturii noastre reale.
Astfel, fizica cuantică a ajuns cu înțelegerea Universului pe care îl experimentăm prin cele 5 simțuri cunoscute și prin ”instrumentele” dezvoltate de cunoașterea actuală – ca fiind alcătuit din ENERGIE și din INFORMAȚIE.
Aceste două ”structuri” fundamentale găsindu-se inclusiv în structura corpului nostru biologic.
Și a ”energiei” care îl animă și pe care o numim VIAȚĂ.

VIAȚA ESTE ENERGIE ȘI INFORMAȚIE.

DESCHIDEREA prezentă care îmi permite să fac afirmația de mai sus ne ajută în același timp să putem cunoaște cât mai multe despre ENERGIA și INFORMAȚIA care suntem - cea mai mare parte din Strategia Școlii Sănătate 5D fiind dedicată ”familiarizării” celor care studiază cu aceste noțiuni de ”fizică cuantică” aplicate în biologie și psihologie.

Totul în acest Univers minunat care ne înconjoară (și din care facem parte, în mod intrinsec) este ENERGIE și INFORMAȚIE.
Alimentele pe care le consumăm sunt ENERGIE și INFORMAȚIE.
Obiectele pe care le folosim – sunt și ele ENERGIE și INFORMAȚIE.
Schimburile dintre noi și mediul înconjurător – se petrec în termeni de ENERGIE și INFORMAȚIE.
Totul în această lume poate fi ”redus” în final la acești doi termeni de referință.
Că discutăm despre ”bani” (care nu sunt nimic altceva decât o expresie materială a unei energii și informații investite într-o anumită direcție) sau despre ”cunoaștere” (o altă expresie a energiei și informației concentrate într-o anumită formă) – că discutăm despre relațiile inter-umane sau despre relația cu propria noastră minte/cu propriul corp – vom descoperi că într-un final – nu este vorba decât despre ENERGIE și INFORMAȚIE.
Universul din jurul nostru este o uriașă acumulare de ENERGIE și INFORMAȚIE – care capătă diferite forme de manifestare (concrete) pe care le putem ”descrie” în lumea materială prin definiții

acceptate unanim de toată lumea (copacii există – pentru că suntem de ”acord” la nivel de grup să denumim entitățile care au anumite proprietăți ”copaci” - la fel și orice altceva din această lume).

DESCHIDEREA pe care ne-a facilitat-o fizica cuantică și apoi înțelegerea spirituală a ultimilor zeci de ani – ne permite să înțelegem ”imaginea de ansamblu” a lumii minunate în care trăim – precum și să ne ”poziționăm” mai real pe noi înșine în această ”imagine globală”.
Și noi suntem, la rândul nostru – conglomerate de ENERGIE și INFORMAȚIE – purtate de ”valurile” de energie și informație ale Universului.

Ani la rând m-am întrebat despre ”scopul” meu (al oamenilor) în general, pe acest Pământ. Pentru că mi-ar fi plăcut să existe ”un scop” - să nu fie existența doar ”așa” - cu apariția și dispariția indivizilor, speciilor, obiectelor – și derularea unui perpetuu continuu de experiențe – fără nici un sens decât existența propriu-zisă.
Poate că mintea noastră omenească dorește să identifice măreție și unicitate în existența unui scop.
Poate că ”importanța noastră de sine” - cultivată din copilărie și purtată peste ani – odată cu îmbătrânirea – ne face să ne considerăm ”mai importanți” decât alte părți ale acestui Univers – și am aflat între timp că TOTUL este EGAL în lumea ENERGIEI – în care TOTUL ESTE ENERGIE.

Răspunsul pe care l-am găsit eu personal la întrebarea ”Scopului vieții” - a fost EVOLUȚIA.
Același răspuns l-am aflat atunci când am întrebat despre ”scopul Universului” și a tuturor formelor de viață. EVOLUȚIA prin diversitatea infinită de experiențe și trăiri și îmbogățirea SURSEI UNICE a VIEȚII – de pretutindeni – cu experiențele individuale și personale ale fiecărei UNITĂȚI individuale.
La final – după ce fiecare formă de viață se ”reîntoarce” și se ”reunește” cu Sursa Unică a vieții – aceasta se îmbogățește cu încă o experiență individuală, unică și diferită de cea a miliardelor de alte existențe care se derulează simultan și astfel SURSA UNICĂ A VIEȚII EVOLUEAZĂ CONTINUU – într-un proces infinit.
Viața infinită (Sursa, Divinul) dă naștere vieților individuale, le împrumută un grad de conștiență, le permite existențe separate o perioadă de timp și apoi le retrage ”împrumutul” vieții și le re-cheamă înapoi, la sursă (odată cu ”moartea” corpului fizic). În acest fel – se îmbogățește continuu cu experiențele de viață ale părților sale separate – care fiecare aduce ceva nou, TOTULUI.
EVOLUȚIA PĂRȚILOR realizează EVOLUȚIA TOTULUI.
VIAȚA ESTE UN PROCES CONTINUU DE EVOLUȚIE.

M-am simțit ”confortabil” cu această DESCHIDERE a cunoașterii pe care am accesat-o.
M-am simțit ”onorată” să fac parte din MAREA SURSĂ DE ENERGIE A LUMII (numiți-o Divinul, numiți-o Natura, numiți-o SPIRITUL primordial – îi puteți spune în orice fel, fiecare tradiție religioasă a lumii i-a dat o altă denumire – în tentativa de ”a numi” ”nenumitul”).
M-am simțit onorată să știu că sunt o fărâmă energetică din marele DIVIN care și-a ales un vehicul fizic finit (corpul meu biologic) și o perioadă de timp definită (durata vieții mele în corp fizic) pentru a experimenta o variantă de realitate.

Și am aflat (ceea ce am știut dintotdeauna, dar am uitat la un moment dat) că EU SUNT CREATORUL propriei mele realități.
Chiar dacă există limitări impuse de familia în care m-am născut, de corpul biologic pe care l-am moștenit (cu toate slăbiciune și imperfecțiunile sale), de perioada istorică în care am ales să experimentez realitatea, de geografia zonei planetei în care m-am născut și de toate interacțiunile umane care mi-au definit traseul vieții până într-un anumit moment – am aflat că EU POT SCHIMBA ORICE, ORICÂND în viața mea.
POT SĂ-MI REFAC ÎN TOTALITATE CORPUL BIOLOGIC schimbând complet trăsăturile sale moștenite.
Condiția este să ÎNVĂȚ REGULILE – să înțeleg mecanismele – să le aplic în practică – să învăț

obstacolele, dificultățile și posibilitățile creatoare care îmi stau la îndemână.
POT SĂ ÎMI SCHIMB COMPLET locul în care trăiesc, ocupația pe care aleg să o exercit, grupul social cu care doresc să interacționez și scenariul întregii vieți.
POT SĂ SCHIMB ORICE, ORICÂND.

Singura condiție importantă este SĂ AM SUFICIENT TIMP FIZIC (biologic, cronologic) pentru a realiza schimbările pe care le intenționez.
Și mai există o condiție importantă – și anume MENȚINEREA DESCHIDERII ENERGETICE pentru a percepe și înțelege ”mesajele” Spiritului (a Energiei Sursei, a Energiei Vieții din jurul meu) astfel încât să navig în direcția cea mai favorabilă, cu minim de consum energetic și cu maxim de rezultate pentru călătoria vieții.

Așa cum vă spuneam și în Lecțiile primului Modul – Legea Fundamentală a Naturii – care este și Legea Fundamentală a Energiei – este ”***consum minim de energie (resurse), cu câștig maxim în eficiență***”.
Totul în acest Univers – este creat respectând această ”Lege”.
Anatomia corpului biologic – atât la oameni, cât și la animale, structura plantelor ori a mineralelor, structura peisajelor geografice și a mediilor ne ”deranjate” de oameni – se supun acestei ”Legi” a minimului consum de energie, cu maximum de rezultate.

Oriunde ne-am afla în lume și orice am face – vom afla în fiecare secundă și în fiecare minut că putem face ceva consumând foarte puține resurse (fizice, emoționale, energetice, financiare etc) și obținând maxim de rezultate – și putem face același lucru utilizând mult mai multe resurse și obținând mult mai puțin decât am investit.

Cum știm că suntem ”acordați” la ”Legea Naturii”?
Menținând un nivel de DESCHIDERE la toate nivelele – pe care l-am numit ”DESCHIDERE energetică” - dar este mai ales ”un contact permanent cu DIVINUL” - în orice secundă și minut al vieții.
Acest ”contact” permanent cu ENERGIA LUMII, cu DIVINUL, cu fluxul de ENERGIE al Naturii din jur – ne ajută să ”vedem semnele” și să înțelegem când suntem ”în direcția bună” și când suntem ”în direcția greșită”.

Avem nevoie de puțină ”orientare interioară” - care nu este de loc dificilă, odată ce ai avut câteva experiențe.
Tuturor vi s-a întâmplat să aveți câte o zi absolut minunată, în care toate s-au ”legat” și ”au curs” într-un ritm ”natural” - v-ați întâlnit cu cine trebuia, exact când trebuia, v-a luat doar câteva minute să rezolvați un comision, să obțineți o adeverință sau un dosar, ați găsit exact ceea ce doreați să cumpărați, la prețul cel mai bun de piață, nici n-ați intrat bine într-un magazin și ia-tă – acolo – ceea ce aveați nevoie etc etc.

Și tuturor vi s-a întâmplat, în egală măsură, să aveți o zi exact pe dos – în care nimic n-a mers ”conform planului”, în care au apărut probleme și obstacole la fiecare pas, în care obținerea unei simple semnături pe o hârtie s-a dovedit o problemă mai dificilă decât urcatul pe Everest, sau găsirea unui simplu obiect pentru un cadou s-a dovedit o ”mission impossible”!
Deja ați avut cu toții experiența ”generală” de a trăi/simți direct – o zi ”de deschidere energetică”, când v-ați aflat ”în fluxul energiei” - și o zi contrară, de ”blocaj energetic”, când ați navigat continuu ”împotriva” fluxului energiei.

Și multe dintre întâmplările vieții noastre se derulează în acest fel.
Când doriți să obțineți ceva – mai ales când vă doriți ceva foarte mult – de exemplu, să cumpărați un anumit obiect, sau să obțineți un anumit titlu sau o anumită slujbă – încercați să rămâneți în

permanență ”DESCHIȘI” la energia Universului.
Chiar dacă fiecare dintre voi crede că are nevoie de ceva anume, într-un anumit moment al vieții – Universul și Energia Sursei știu mai bine decât noi (mintea noastră) – ce avem nevoie pentru a ne continua evoluția și a nu ne bloca/ stagna în mod inconștient.

Știu fete care își doreau foarte mult să se căsătorească. Și nu găseau ”sortitul” oricât se chinuiau, se străduiau, își planificau diferite ”întâlniri” sau ceilalți le planificau pentru ele.
Universul le trimitea semnalul că ”fie nu este momentul” căsătoriei (pentru că ar mai fi avut încă ”de învățat” din experiența de burlăcițe), fie că ”nu și-au definit” corect motivul căsătoriei, fie că nu era în cel mai bun interes al energiei care erau ele să se căsătorească (și ar fi evoluat mult mai bine și mai rapid dacă rămâneau singure, decât dacă s-ar fi căsătorit).
Când ”o ușă rămâne închisă” - cu siguranță că Universul acționează în cel mai bun interes al energiei care suntem – pentru că SURSA VIEȚII care suntem este o SURSĂ IMPERSONALĂ – doar ENERGIE – iar ”legea efectului maxim cu consum minim” - este o LEGE UNIVERSALĂ.

Dacă cineva ”forțează” o ușă închisă, și bubuie la ea iar și iar și iar, o forțează și o forțează – la un moment dat, această ”ușă” se va deschide.
Astfel, o femeie care dorește cu tot dinadinsul să se căsătorească, o va face, la un moment dat (de multe ori, ca o soluție de ”compromis” și acceptare a multor ”nereguli”).
Dar – ÎNTOTDEAUNA – după ce se deschide o ”ușă” forțată – persoana realizează că ceea ce a obținut nu era deloc ceea ce avea nevoie.
Și regretă imens – că a muncit atât să ”forțeze” și că nimic din ceea ce a obținut nu i se potrivește.
Și de multe ori – este prea târziu – pentru că a epuizat prea multe forțe și a consumat prea multe resurse, pentru a mai putea ”da înapoi”.

DESCHIDEREA energetică îți arată când o ușă ”se închide” sau ”rămâne” închisă, indiferent cât de tare ”bați” la ea.
Personal, am o astfel de experiență profesională care m-a învățat foarte mult.
După absolvirea Facultății de Medicină îmi doream foarte tare o ”carieră chirurgicală” - pentru că aceasta era singura direcție în care mă ”pregătisem” să merg, în ultimii ani de Facultate. Toate mesajele primite – despre ”chirurgia” nefiind o carieră pentru femei – despre ”dificultățile” acestei ramuri medicale și ”sacrificiile” pe care le impune – treceau pe lângă urechile mele de tânără ambițioasă, aflată la început de carieră.

Și am continuat să urmăresc această carieră – până când – la un moment dat – TOATE porțile către chirurgie s-au închis! Am ”picat” la un examen pentru un post, la care am învățat ”ca o tocilară” pe de rost toată materia – pentru că n-am știut două poziții dintr-o clasificare foarte mare – iar cel care a luat examenul ”știa” subiectele dinainte și le-a făcut ”perfect” la testul scris! Am ”pierdut” posturile de chirurgie la două examene de rezidențiat – la câteva poziții diferență, de fiecare dată (ca un făcut - ”greșeam” strategic în timpul examenelor – exact atât cât să ”nu prind” chirurgia!).
Nu am găsit nici o altă portiță sau direcție prin care să pot continua această carieră. Oricât am studiat, am cercetat, am vorbit cu toată lumea, am căutat informații – orice am făcut – ușile rămâneau închise.

Mesajul Universului a fost ATÂT DE CLAR – încât la un moment dat – dând lacrimile la o parte și reușind să trec de vinovăție și auto-blamare - ”l-am auzit” și am schimbat complet direcția!
Am ales ”să ies din medicină” - urmând un drum de formare pe ”sănătate publică” - care înseamnă ”educație sanitară” - despre care știam foarte foarte puțin – dar măcar știam că mă îndepărtez la maxim de chirurgie – ducându-mă exact în direcția opusă.
Și ”ca un făcut” - acest drum (ales într-un moment de ”frustrare” și de ”răzbunare” interioară – că dacă nu este chirurgie, atunci nici măcar medicină să nu mai fie!) - s-a ”deschis” incredibil către o cunoaștere importantă – către înțelegerea sistemelor de sănătate și a funcționării tuturor mega-

structurilor de îngrijiri de sănătate, către multe călătorii în străinătate, către primele mele burse de studiu (obținute fiecare, neașteptat de ușor, unele fiind adevărate cadouri - ”minuni” ale Universului!) încât mi-a luat ani de zile să realizez cât de uimitor a funcționat ENERGIA pentru mine!

În permanență, de-a lungul a peste 20 de ani – m-am ”războit” cu Universul – cu Energia – eu vroiam una – și primeam alta – iar starea de ”nemulțumire” și ”nerecunoștință” m-a însoțit ani buni, împiedicându-mă să mă bucur în plenitudinea lor de unele dintre cele mai frumoase călătorii pe care le-am făcut și de cunoașterea atâtor oameni și locuri minunate.

Și la un moment dat ”mi-a picat fisa!” - una mare mare de tot!
Am realizat și înțeles întreaga ghidare energetică a parcursului vieții.
Am înțeles cum am primit în viața mea darurile potrivite, la momentele potrivite – cum m-am întâlnit cu oamenii potriviți, la momentele potrivite – cum fiecare moment s-a ”articulat” cu alte momente trecute și apoi au urmat alte momente viitoare – ca într-un puzzle uriaș – și cum din toate s-a construit o ”imagine coerentă” a unui drum și a unui scop clar definit – dar nu de către mine!
Ci de marea SURSĂ din care sunt doar o parte!
Iar eu am avut nevoie de zeci de ani să CONSIMT și să accept ceea ce a fost ”trasat” energetic pentru mine – și să recunosc și să admit că fiecare mic dar al vieții m-a îmbogățit neașteptat ACOLO UNDE AVEAM NEVOIE - nu acolo unde dorințele minții mele m-ar fi îndreptat.

DESCHIDEREA energetică mi-a permis să mă umplu de RECUNOȘTINȚĂ în fiecare secundă și fiecare minut – PENTRU CĂ SUNT ÎNCĂ ÎN VIAȚĂ.
Pentru că prietena mea, MOARTEA, care este în permanență cu mine – mi-a mai dat răgaz pe Pământ – și deși s-a apropiat de câteva ori destul de mult de mine – a fost doar să-mi amintească de prezența ei și să nu uit că mă așteaptă.
Și în același timp – să nu uit să mă bucur de fiecare RĂSĂRIT DE SOARE pe care îl inspir în aerul dimineții și de fiecare APUS DE SOARE cu care închei o zi cu energie frumoasă.

DESCHIDEREA ENERGETICĂ mă învață să văd începuturi – ale unor relații, ale unor proiecte, ale unor lecții, ale unor trasee – și în același timp, mă învață să văd și finalul altora, în aceeași măsură.
DESCHIDEREA ENERGETICĂ m-a învățat procesul de CURĂȚENIE interioară și exterioară – de aceeam am înțeles importanța fundamentală ale celor patru etape ale digestiei:
DIGESTIA
ABSORBȚIA
UTILIZAREA
și ELIMINAREA.

Pentru că ELIMINAREA reziduurilor, curățenia interioară și exterioară – este un proces la fel de important precum celelalte – și are nevoie de tot atâta atenție și investiție energetică precum toate celelalte anterioare.

DESCHIDEREA ENERGETICĂ mi-a permis integrarea tuturor cunoștințelor acumulate în decursul anilor în forma STRATEGIEI 5D – pe care să o pot împărtăși și cu alte persoane – și care să-și găsească validitatea și în calea altor ”căutători”.
În același timp, am învățat să aplic în practică drumul ”strategiei SĂNĂTATE 5D” pentru a putea valida direct sintagma ”ÎMI POT SCHIMBA CORPUL”.
Intenționez ca prin intermediul instrumentelor descoperite (dieta, detoxifierea, detașarea, luarea deciziilor și deschiderea energetică) să schimb complet ”dotarea biologică” primită de la strămoși și să refac complet corpul biolog și să restabilesc parametrii energiei care locuiește corpul biologic la alte nivele decât cele prezente.

DESCHIDEREA energetică mă ajută să rămân atentă în fiecare moment la ”direcția” fluxului de energie și influența acestuia asupra vieții mele.
Știu că atunci când ”toate lucrurile merg bine” - direcția este corectă și ”motorul” mașinii destinului toarce silențios și tăcut, precum o mașină nouă și bine unsă, abia ieșită pe porțile fabricii.
Și știu că atunci ”când apar zgomote” - când ”se întâmplă crize”, ”incidente”, ”accidente” sau diferite alte ”întâmplări” - ceva este în neregulă – fie sunt ”pe lângă” linia optimă, fie am ceva nou de învățat sau am nevoie să schimb ”direcția” prezentă și atunci încerc să evaluez care ar putea fi noua direcție.

Deschiderea energetică m-a învățat că nu există ”ÎNTÂMPLĂRI” în această viață.
Că absolut nimic – de la tăiatul la deget cu cuțitul, în bucătărie și până la ciocnitul de o persoană de trei ori în aceeași zi – nu este ”o întâmplare”.
Că fiecare ”coincidență” și ”sincronicitate” din viață – reprezintă doar ”ghidări” ale ENERGIEI Universului – pe care atunci când înveți ”să le citești” - îți ușurezi enorm viața.

Exact ca la condusul autovehiculelor (să continuăm ”metafora auto” începută mai sus) – dacă nu știi nimic despre mașini și condus – suitul pe scaunul șoferului presupune mult stres și derută – întrucât nu ai nici cea mai vagă idee ce te așteaptă.

Dar pe măsură ce înveți regulile, iei lecții de condus, ieși pe stradă și le aplici, mai șovăitor, ca orice începător și apoi din ce în ce mai ”cu aplomb” - pe măsură ce capeți experienți – ajungi la un moment dat în care ”condusul” devine una dintre cele mai ”plăcute” ocupații de relaxare. Ajungi la momentul la care te sui la volan și totul se petrece ”automat” - mâinile tale știu ce au de făcut, la fel și picioarele, ochii tăi se îndreaptă automat către oglinzile retrovizoare sau laterale – și întregul tău corp conduce mașina atât de relaxat – încât devine o parte componentă a mașinii! (se formează practic ”o unitate mașină-șofer” care se mișcă la unison).
Iar șoferul ”simte” fiecare reacție a mașinii, ”știe” cum trebuie să funcționeze aceasta ”normal” și ”știe” când ceva este ”în neregulă” cu mașina.
Nu mai are nevoie să înțeleagă procesul – DEVINE o parte din proces.

Procesul de DESCHIDERE ENERGETICĂ are aceeași modalitate de derulare – precum condusul mașinii.
Este vorba de ”învățarea conducerii în fluxul energiei” și a ”descifrării semnelor de circulație” ale energiei și a ”regulilor de condus” ale mașinii (corpul biologic și energia sa).

Școala Sănătate 5D a intenționat ca prin toate lecțiile sale teoretice și prin exercițiile practice propuse să vă familiarizeze cu ”funcționarea mașinii” (corpul biologic, emoțiile sale, mintea sa și integrarea acestuia în ”unitate corp – alimente”) și să vă atragă atenția asupra câtorva dintre cele mai importante ”reguli de circulație în Univers”.

Care sunt la fel de ”simple” precum regulile de circulație cu orice autovehicul.
Este important ”să păstrați” banda de circulație pe care observați că vă deplasați ”liber” - să aveți grijă ”la depășiri” - uneori trebuie să mergeți ”în spatele cuiva” o perioadă de timp, până se eliberează drumul sau până căpătați mai multă energie.

Este ”important” să ”vedeți” la timp semafoarele cu lumina ”roșie” (stop) și cea ”verde” (mergeți) – prin intermediul ”ușurinței” cu care se rezolvă anumite dificultăți în viață.
Este important să ”nu staționați” prea mult sau nu ”parcați” perioade prea îndelungate – întrucât vi se va ”descărca bateria” - dacă nu porniți periodic motorul mașinii!

Suntem CĂLĂTORI prin lumea energiei.

Destinul nostru este să călătorim de la o viață la alta, de la o experiență la alta, de la stare de conștiență la alta, de la un nivel de evoluție la altul.
Staționarea ne ”fixează”, ne face să devenim ”stagnanți”, ne blochează ”energia” care suntem.

Nimic în corpul nostru biologic nu este staționar (așa cum deja ați aflat din toate lecțiile primelor Module ale Școlii).
Nimic în viața noastră de zi cu zi nu este la fel, staționară – pentru că Natura din care facem parte este în permanenăt schimbare, la fel este și Universul în care ne facem în prezent experiențele.
TOTUL ESTE DINAMIC ȘI ESTE MIȘCARE în această LUME DE ENERGIE ȘI INFORMAȚIE.

Aparența stabilității este doar o ”fațadă” de moment.
Clădirile se degradează – arborii îmbătrânesc și dispar – rocile se tocesc și munții se transformă în dealuri – totul se schimbă, se modifică, urmâmd curgerea CONTINUĂ a ENERGIEI.

Am citit într-o carte spirituală că suntem ”chiriași” pe acest Pământ – vizitatori temporari în corpul biologic pe care îl primim ”împrumut” pentru a experimenta existența în corp uman – cu tot ceea ce înseamnă ea.
Și este util să ne simțim bine, să ne simțim ”ca acasă” - dar să nu uităm nici o clipă ”că suntem în vizită”. Și să ne purtăm cu respectul unor ”musafiri” pentru gazda lor.

Și pentru că ”suntem energie” - știm deja de la ”fizica termodinamică” despre ”legea conservării energiei” - că aceasta nu se pierde, ci se transformă permanent.
Strămoșii noștri dacii CUNOȘTEAU realitatea acestei legi a ”transformării energiei” - de aceea pentru ei nașterea și moartea aveau alte semnificații decât pentru multe alte popoare.
Dacii ȘTIAU că nu există moarte.
Și noi știm foarte puțin despre daci.

http://www.youtube.com/watch?v=3yBrbMrAppw

DESCHIDEREA energetică a ultimilor ani ne ajută să ne recuperăm multe dintre cunoștințele din înțelepciunea străveche – care ne conectează cu ”rădăcinile” ENERGIEI acestor pământuri.
Avem nevoie de toate ajutoarele cu putință pentru recuperarea cunoașterii ”legilor de circulație ale energiei” - de la cei care le-au descoperit mult timp înaintea noastră.

Ați auzit despre celebrele ”brățări dacice”?

http://www.mediafax.ro/cultura-media/bratarile-dacice-din-aur-vor-fi-expertizate-de-radu-lucian-stanciu-4059789

Le puteți viziona ”în direct” la Muzeul Național din București.
Istoricii le-au ”denumit” brățări – dar pentru cei care le văd direct – este clar că NU SUNT BRĂȚĂRI (sunt prea masive pentru a fi simple bijuterii), ci un fel de transformatoare de energie.
Ce fel de ”energie” puteau accesa dacii cu ajutorul unor transformatoare DE AUR, în formă de șarpe – și de spirală?
Pentru ce aveau ei nevoie să ”acceseze” această energie?

CE ȘTIAU DACII ȘI NOI NU MAI ȘTIM?
Dar putem să ne ”reamintim” - pentru că toată ”cunoașterea” care a existat vreodată pe acest Pământ rămâne ”înmagazinată” sub formă de INFORMAȚIE în jurul Pământului.
Avem nevoie doar să o ”accesăm” cu ajutorul unor programe de ”decodare” corespunzătoare.

Tot ceea ce s-a cunoscut și aflat vreodată pe acest Pământ EXISTĂ încă în INFORMAȚIA ȘI

ENERGIA PĂMÂNTULUI.
Ca într-un gigantic Internet – ca într-un WWW (world wide web) uriaș – și avem nevoie doar de un ”motor de căutare” și un ”decodor” - un program să putem să o ”citim” (să beneficiem de ea).

Internetul este o ”unealtă” care a devenit posibilă întrucât respectă toate ”legile energiei” și ale Naturii – se folosesc ”minim de resurse” - cu maxim de eficiență (de aceea a și fost posibilă miniaturizarea dispozitivelor de ”accesare” ale informației) și de aceea în orice ”cotlon” al lumii te poți ”conecta” și să ajungi rapid ”on-line”.

Același principiu este valabil și pentru ”energia Universului”.
Putem să ne ”conectăm” cu tot atâta ușurință la fluxul de energie al Universului.

Sunt mulți ghizi și multe persoane care au făcut-o și care au descris multe drumuri posibile (la fel cum există pentru www – multe ”motoare de căutare” si browsere - tip Internet Explorer, Modzilla, Safari sau Google Chrome). Unele motoare sunt mai ”performante” și mai ”rapide”, altele sunt mai ”încete” - la fel și căile de ”accesare” ale energiei Universului – unele sunt mai ”rapide”, altele sunt ”mai încete” - fiecare putând să aleagă o cale cu care simte mai confortabil.

Unii dintre cei care descriu ”scurtături” în accesarea Energiei Universului sunt marii înțelepți contemporani cu noi, precum Osho, Vadim Zeland, Eckart Tolle, Carlos Castaneda, Don Miguel Ruiz, Serghei Nicolaevici Lazarev, Luule Viilma, Janine Fontaine, Neale Donald Walsh, Jasmuheen, Stuart Wilde, Alberto Villoldo, Gregg Braden, Paul Ferrini, Bruce Davies, Debbie Ford, Deepak Choprah și mulți, mulți alții – ce au descris nenumărate modalități ”practice” de accesare a energiei Universului – accesibile oamenilor.

CITIȚI.
Deschideți-vă către informația și energia pe care Universul vi-o trimite prin intermediul acestor oameni frumoși.
Editurile românești dedicate cărților spirituale sunt numeroase.
Refaceți-vă biblioteca și îndreptați-vă către ”cărțile spirituale” - descoperiți-vă autorii favoriți și drumurile ”spirituale” cu care vă simțiți confortabil.
Editura For You - este una dintre editurile mele favorite.

http://www.editura-foryou.ro/index.php?p=publicatii&autor=

La fel este și editura Mix, de la Brașov – www.edituramix.ro
Sau editura Dianușa www.editura-dianusa.com
La fel și editura Adevăr Divin, editura Dharana, editura Cartea Daath – pentru a enumera doar câteva dintre editurile care se ocupă de tipărirea cărților spirituale în România (sunt mult mai multe de atât).

VIZIONAȚI filme spirituale – filme care au ”mesaje” deosebite - ”documentare” spirituale.

http://www.spiritus.ro/video/filme-video/filme_spirituale.htm

Refuzați să urmăriți filme făcute pentru ”idioți” - cum sunt cele mai multe dintre filmele ”de acțiune” - sau ”de război”.
Nu vă lăsați prinși în ”capcanele” industriei de mass-media – și fiți atenți la ”capcane” - care devin clare și evidente – odată ce v-ați familiarizat cu existența lor.

Este la fel ca și cu alimentația.
Când ați ”învățat” despre alimentele VII și despre alimentele ”procesate” și ați înțeles diferența

”energetică” dintre ele, dar și efectul diferit asupra corpului biologic – veți regăsi aceste variante și în ”hrana” pentru mintea și spiritul vostru.

Acceptați doar ”alimente” vii pentru mintea/spiritul vostru – cărți, filme, documentare, informații VII, frumoase, care să aducă energie utilă pentru sistemul corpului/minții voastre.
Refuzați ”alimentele” îmbibate cu teroare, frică, agresivitate, telenovelele lacrimogene, cărțile ”de duzină” scrise de minți limitate – recunoașteți de la primele pagini sau din primele secvențe energia unei cărți/a unui film/a unui spectacol sau a unui cântec – și ”scuipați” orice energie nu vă este prielnică – la fel cum vă invit să ”scuipați” când ceva nu vă place în mâncarea introdusă în gură.

NU ESTE NEVOIE SĂ ”ÎNGHIȚIȚI” ORICE!
Uitați-vă la copiii cum reacționează!
Uitați-vă la un bebeluș care primește făină de ovăz cu măr – și amuzați-vă de reacție!

http://www.youtube.com/watch?v=vQU__0WzI6Y

(și noi care ”credeam” cândva că cerealele cu fructe sunt ”alegerea” cea mai sănătoasă posibilă pentru sănătatea omului! Ha!)

http://www.youtube.com/watch?v=VJ0QyLD7HQM

ȘI RE-ÎNVĂȚAȚI!
Faceți același lucru cu muzica – NU MAI ASCULTAȚI CONTINUU CÂNTECE LA RADIO – mai ales când cuvintele acestora ajung la subconștientul dv și-i determină clar reacții!
Fiți atenți la ce ascultați în mod automat – când televizorul sau radio-ul stau continuu deschise. Chiar dacă nu sunteți atenți la ele – energia dv este DESCHISĂ și accesează informația transmisă din acele medii!

DESCHIDEREA energetică presupune să cunoașteți toate vehiculele prin care energia poate deveni propriul dv corp/sau propria dv energie – și să stabiliți un nivel de reglementare (ca să nu-i spun ”control”) - prin care să puteți ”cunoaște” CARE fluxuri energetice vă sunt propice și vă pot deplasa în ”direcția” favorabilă vieții – și care fluxuri energetice vă blochează și determină stagnări (sau avansare într-o direcție mai puțin favorabilă).

CĂRȚILE, FILMELE, MUZICA, DESENELE, ARTA sunt modalități de vehiculare și exprimare ale energiei cu care sunt familiarizați oamenii.
Folosindu-le cu înțelepciune – vă puteți deplasa odată cu ”fluxul” energetic și să vă bucurați de cea mai interesantă și frumoasă călătorie cu putință!

Vă propun o comedie pentru amuzament:

http://www.spiritus.ro/video/filme-video/filme_spirituale.htm#Yesman

Dar în același timp – este vorba despre un film care ilustrează punctul de vedere al întregii lecții – DESCHIDEREA energetică și ”navigarea” pe fluxul energiei.

Care ne va duce NU acolo unde ne așteptăm – ci acolo unde avem nevoie să ajungem!

Când vă apucați de DIETA și de detoxifiere – nu vă așteptați la foarte multe dintre lucrurile care apar pe parcurs.
Nu vă așteptați la ”crizele de vindecare” (citiți despre ele – dar până nu devin realitatea voastră – reprezintă doar niște concepte interesante).

Nu vă așteptați la reacțiile celor din jur.
Nu vă așteptați la propriile voastre reacții – odată ce descoperiți, pas cu pas – ADEVĂRATA realitate despre alimentație și legătura cu relațiile sociale.

Nu vă așteptați la nici una dintre zecile și zecile de revelații care apar în cursul procesului de DIETĂ și DETOXIFIERE.
Pentru că organismul se curăță, încetul cu încetul, de toate deșeurile toxice acumulate de o viață și mintea/creierul încep să funcționeze mai bine, mai eficient – la fel și energia se îmbunătățește.
Și atunci – apar noi posibilități și noi direcții de evoluție ale vieții.

Când începeți un proces de ”vindecare” - nu vă așteptați ca viața voastră să ajungă în cu totul alte circumstanțe decât cele cu care erați deja familiarizați.
Voi ați dori doar să vă simțiți mai bine, mai sănătoși, în circumstanțele pe care le aveați atunci când v-ați ”îmbarcat” în proces.

Dar pe parcurs – cei mai mulți dintre voi ați aflat deja – acest lucru nu mai este posibil.
Pentru că schimbarea interioară IMPUNE schimbare EXTERIOARĂ.
Și odată procesul ”declanșat” este foarte dificil de oprit.
Lanțul ”schimbărilor” este ”amorsat” și DECHIDEREA energetică deschide porțile intervenției Universului în viețile voastre.

Așa că începeți – majoritatea – una dintre cele mai palpitante călătorii ale vieții voastre!
Pe cât de aventuroasă, pe atât de dramatică în anumite momente ale sale, sau de-a dreptul extatică în alte momente!
Așa învățăm cu toții că DESCHIDEREA energetică INVITĂ DIVINUL în viața noastră.
Și viața noastră devine o manifestare zilnică – permanentă – a Divinului.

SUNTEM DIVINUL - infinitul – în formă umană, în formă finită.
Acesta este ”cadoul” pe care îl primim odată cu ”deschiderea” către orice urmează să vină sau să se manifeste în viața nosatră.

CUNOAȘTEREA ADEVĂRULUI despre CINE SUNTEM FIECARE DINTRE NOI.
Adevărul pe care strămoșii noștri, dacii, îl stăpâneau mult mai bine ca noi, astăzi.
DIVINITATEA INTERIOARĂ ESTE ADEVĂRATA NOASTRĂ IDENTITATE.
SUNTEM CREATORI.
SUNTEM ENTITĂȚI DE ENERGIE.
SUNTEM STĂPÂNII DESTINULUI NOSTRU.
SUNTEM ENERGIE.

Să savurați acest film!
https://www.youtube.com/watch?v=K4BbDiCxL0g

Vă urez și eu precum un personaj din ”Războiul stelelor!”:

ENERGIA UNIVERSULUI FIE ALĂTURI DE VOI – ÎN MOD CONTINUU!

MODULUL 12 - CONCLUZII

Ultimul modul al Manualului Școlii Sănătate 5D - prezintă un rezumat al informațiilor prezentate de-a lungul celorlalte Module, cu punerea accentului pe concepte precum ”personalizarea”, ”individualizarea” și prezentarea de exemple și exemplificări.

LECŢIA 29: Personalizarea - asocierea detaşării, luării deciziei şi deschiderii, cu dieta şi detoxifierea, şi construirea unei strategii personalizate şi unitare, adaptată la fiecare persoană

LECŢIA 30: Probleme şi provocări apărute în cursul aplicării strategiei de detoxifiere, soluţii posibile

LECȚIA 29 – PERSONALIZAREA

Asocierea detașării, luării deciziei și deschiderii cu dieta și detoxifierea – și construirea unei strategii personalizate și unitare, adaptată fiecărei persoane

Bine v-am găsit la penultima Lecție a Școlii Sănătate 5D – în care vom discuta mai multe despre ”personalizarea” strategiei de urmat, folosind instrumentele învățate în toate modulele anterioare.
După ce am dobândit multe cunoștințe teoretice despre procesul de detoxifiere, despre dietă și efectul diferitelor alimente asupra organismului, despre partea ”energetică”, emoțională și mentală a întregului proces – vom încerca să folosim toate aceste ”instrumente” într-un mod personalizat și adaptat – pentru fiecare în parte.

Suntem unici, fiecare dintre noi fiind o expresie irepetabilă a unei experiențe individuale.
Suntem născuți și crescuți diferit, apoi fiecare are propriile trăiri și experiențe, care îi marchează în mod UNIC calitatea vieții.
În același timp – avem multe ”elemente comune” - de la anatomia și fiziologia corpului nostru (”mașina biologică” se supune acelorași reguli și legi biologice, chimice și fizice) – până la experiențele de socializare comune.
Pentru fiecare dintre noi pot fi trasate ”linii generale de ghidare” - care sunt ACELEAȘI pentru toți (de aceea am și început Școala noastră cu noțiunile de biologie, biochimie și fiziologie – pentru că aceste reguli se regăsesc la fiecare dintre noi, indiferent de experiențele noastre separate).

”Regulile generale” pentru dietă și detoxifiere – sunt aceleași – pentru fiecare ființă umană.
Au fost ”descoperite” și testate de zeci și sute de pioneri în domeniul detoxifierii și ”naturismului” și vom prezenta în această lecție câteva trimiteri la unii dintre cei mai celebri exponenți ai ”naturismului” - cu indicații tip Resurse către mai multe informații.

Acești oameni minunați au învățat singuri și testat pe propriul lor organism – drumul de la boală către sănătate.
Fiecare și-a descris experiența – unică – singulară și fiecare a încercat să împărtășească cu ceilalți ce a aflat.
Mulți au fost ridiculizați – criticați – judecați și ironizați.
Așa cum a pățit-o cu siguranță fiecare dintre noi, cei care încercăm să schimbăm ceva în obiceiurile ”bătute în cuie” și ”fixate” de societate și tradiții.

Putem învăța foarte multe de la igieniștii, vegetarienii, veganii, raw-veganii și fructarienii – care au mers fiecare pe unul sau mai multe ”drumuri dietetice” - și au învățat că se facă și desigur, CE SĂ NU FACĂ pentru a se simți bine și a se menține într-o stare de sănătate.

EXPERIENȚA PERSONALĂ este absolut necesară și inevitabilă.
Putem fi ”învățați” regulile jocului – dar este nevoie să îl jucăm fiecare, la rândul nostru – cu propriile puteri.

PERSONALIZAREA întregii experiențe a schimbării dietei, a trecerii prin perioada de detoxifiere, folosirea de diferite suplimente naturale pentru susținerea corpului la parcurgerea procesului – este absolut necesară și obligatorie.

Experiențele celorlalți care au trecut prin proces sunt utile – ca și informații – la fel cât de utile sunt și datele teoretice oferite în toate Modulele Școlii Sănătate 5D.
Dar personalizarea și parcurgerea individuală a drumului reprezintă ESENȚA procesului.

Arnold Ehret este unul dintre ”părinții fructarianismului”.
El are câteva cărți scrise despre propriile sale experiențe de vindecare și refacere – după o boală gravă de rinichi, considerată incurabilă de mai mulți dintre medicii vremii respective.

Arnold Ehret spune despre celulele corpului nostru că sunt formate din alimentele pe care le consumăm.
El spune: ”După o perioadă de consum de fructe, legume crude și puține semințe (alimente ”vii”) - sângele, limfa și celulele se schimbă, iar creierul nostru trece prin niște schimbări incredibile – și veți începe să percepeți lumea COMPLET DIFERIT”.
Arnold Ehret spune că mulți dintre cei care trec pe alimentația ”vie”, nepreparată termic – au experiența ”trezirii dintr-un vis” și parcă pentru prima oară în viața lor ”văd” cu adevărat ceea ce se întâmplă cu ei și în jurul lor.

În cartea sa uimitoare ”Mucusless diet” (Dieta care nu creează mucus), o carte revoluționară apărută în 1922 (!) - http://www.healsa.co.za/PDF%20Files/Mucusless_Diet.pdf

- Ehret povestește cum ”viața anterioară capătă un aspect de vis și pentru prima dată în existența voastră, conștiența se trezește la adevărata prezență. Mintea, gândirea, idealurile, aspirațiile și filozofia vi se schimbă fundamental, într-un mod greu de descris – dar trăit de toți cei care au trecut prin schimbarea dietei! Sufletul va cânta de bucurie și fericire pentru triumful vieții asupra suferinței pe care o lasă complet în urmă. Pentru prima dată în viața voastră veți simți o vibrație a vitalității prin corpul vostru – care vă va scutura ca un ușor șoc electric (dar plăcut).
Astfel, aflați că ”postirea” de scurtă durată – sau de mai lungă durată (și NU manualele inutile de psihologie și filozofie) reprezintă o cheie reală și SINGURA direcție către o viață de o calitate superioară! Către revelația spiritualității lumii!”

Hereward Carrington și Sylvester Graham au fost alți doi pionieri ai stilului de viață ”natural” - deschizând drumul ”naturiștilor” în America. În căutarea unui stil de viață care să aducă sănătate – ei au experimentat pe propriile organisme cu diferite metode de detoxifiere – de la consumul de alimente nepreparate termic – până la ”posturile” de durată variabilă.

http://en.wikipedia.org/wiki/Hereward_Carrington

Graham este și ”creatorul” celebrei pâini Graham, o pâine cu făină integrală și semințe – pe care toți cei ce încearcă să trăiască mai sănătos o preferă ”franzelei cu făină albă” (nu vorbim despre ”pâinea Graham” a prezentului – făcută cu premixuri și afânători – ci despre varianta din trecut – cu adevărat un aliment ”integral” și sănătos).

Norbert Walker a fost pionierul detoxifierii cu sucuri proaspete de fructe și legume – fiind și inventatorul celebrului juicer Norwalk – folosit în dieta Gerson.
Walker a trăit până la 99 de ani – fiind o dovadă vie a efectului consumului zilnic de sucuri proaspete de fructe și de legume.

http://en.wikipedia.org/wiki/Norman_W._Walker

http://www.rubysemporium.org/fresh_juice.html

Foarte multe dintre programele moderne de detoxifiere ale prezentului folosesc ”rețetele” dezvoltate de acești pionieri ai naturismului, de exemplu:

http://detoxlounge.com/2013/04/dr-norman-walker-the-man-behind-the-machine/

Cei mai tineri exponenți ai ”dietelor de detoxifiere” - au propriile ”emisiuni” (Channel) pe Youtube – așa cum sunt cele ale Kristinei ”raw vegan” (Kristina Bucharan Charillo – despre care am mai vorbit și în alte lecții) - http://www.youtube.com/user/FullyRawKristina
Sau alții precum ”Dan McDonalds, The life regenerator” - http://www.regenerateyourlife.org/
ori ”Durian rider” http://www.youtube.com/user/durianriders
ori ”Mango fructarianul” http://mangodurian.blogspot.com/
sau ”Banana girl” http://www.30bananasaday.com/ sau http://www.youtube.com/user/Freelea
și mulți alții ca ei.

Robert Morse este unul dintre cei mai importanți naturiști specialiști în detoxifierea prin dietă. Îl consider unul dintre cei mai experimentați și mai eficienți terapeuți din lume – întrucât apreciez contribuția sa din mai multe motive:

1) combinarea punctelor de vedere științific și cel spiritual. Robert Morse are cunoștințe extensive medicale, de biochimie și de fiziologie (este de formație biochimist și a lucrat ca paramedic, în urgențe cardio-vasculare, câțiva ani buni de zile), pe care le combină continuu cu cele despre ”energie” și spiritualitate. O ”îmbinare” unică printre terapeuți (pentru că majoritatea oamenilor ”de știință” nu sunt deloc spirituali, iar majoritatea oamenilor preocupați de ”spiritualitate” nu au nici cea mai mică idee despre știință).
2) abilitatea de a explica într-un mod simplu, clar, ușor de înțeles – și de a oferi ”lecții” în mod continuu, prin materiale video și scrise – cu scopul auto-diagnosticului și auto-ajutorului pentru fiecare persoană
3) inovarea explicațiilor existente – cu realizarea de ”legături logice” - dobândite ca urmare a observațiilor practice atente făcute în cei 43 de ani de experiență practică. Astfel, contribuția sa personală este legată de sublinierea rolului esențial jucat de sistemul limfatic în organism, precum și conexiunea acestuia cu rinichii, și implicarea sistemelor limfatic/urinar în echilibrarea balanței acid/alcalin în organism. Aceste observații – legături (confirmate repetitiv în practica zilnică) – realizează conexiuni importante și reprezintă o ”verigă lipsă” din multe explicații și teorii medicale.
4) Menținerea SIMPLITĂȚII la toate nivelele – a explicațiilor, a diagnosticului oferit (iridologia), a tratamentelor oferite, a dietei indicate și a legăturii existente între el și cei care doresc să-l contacteze (am reușit să realizez personal o legătură foarte simplă și ușoară cu el – a răspuns rapid și prompt la toate întrebările mele scrise – și apoi, a acceptat fără probleme întrevederile pe Skype și discuțiile directe!).

Îl consider pe Robert Morse ”profesorul” și îndrumătorul meu actual în ”hățișul” înțelegerii subiectelor legate de dietă și detoxifiere.

https://www.drmorsesherbalhealthclub.com/

Produsele fitoterapice pe care le folosește sunt printre cele mai bune și eficiente de pe piață (le-am comandat și folosit personal – și recomand în mod deosebit ”glandularele” - pe care le aduce din Noua Zeelandă și a căror calitate nu se compară cu nimic din ce este disponibil pe piața internațională).
Iar lecțiile sale de pe propriul ”canal” pe Youtube sunt adevărate comori de informație – pentru orice cunoscător de limbă engleză:

http://www.youtube.com/user/robertmorsend

V-am prezentat pe scurt câțiva dintre exponenții ”curentului natural” al detoxifierii prin intermediul dietei – deși numărul lor este mult mai mare. Vă las ”plăcerea” explorării internetului și a găsirii altor ”experiențe individuale” - care sunt împărtășite grație ”minunii” instrumentului de legătură și informare pe care îl folosim cu multă ușurință.

Mulți dintre cei care au resimțit beneficiile dietei fructariene – au fost nevoiți să experimenteze singuri – pe propriul lor corp – ANI DE ZILE de dietă de ”detoxifiere”, vegană sau fructariană, sau în diferite ”combinții” - pentru a observa ce se întâmplă și ce se petrece.
Majoritatea au alternat dieta de detoxifiere ”fructariană” (pentru că toți au observat că maximum de detoxifiere îl fac DOAR FRUCTELE! În special varianta ”monofruct – consumul unui singur fruct o dată) cu perioade variabile de posturi cu apă (sau ”posturi uscate” - în care NU CONSUMĂ DELOC ALIMENTE) – care ”pun în repaus” absolut tractul digestiv.

Așa a făcut și Paul Bragg – unul dintre promotorii ”postului” cu apă ca și metodă de curățenie importantă a organismului. Cartea sa, scrisă împreună cu fiica sa Patricia Bragg este tradusă în limba română ”Postul – un miracol”- și vorbește multe despre importanța acestei metode profunde de detoxifiere.

http://www.scribd.com/doc/53696835/POSTUL-Un-Miracol

Pentru cei care doresc să citească cartea în format ”normal”, este apărută la Editura Adevăr Divin:

http://www.divin.ro/?53t4l&v7f2k=5237

Postul cu apă sau ”uscat” (repausul alimentar complet) poate fi folosit (perioade variabile, de la 24 de ore – la 3-7 sau mai multe zile) și de cei care urmează Strategia Sănătate 5D – dar numai după 1-2 ani de dietă de tranziție și de ”curățare” destul de temeinică a organismului prin folosirea dietei simple, cu fructe, legume și ocazional, mese gătite în anotimpul rece – cu alimente ”ne-formatoare” de mucus.

http://www.centrulnatura.ro/alimente-creatoare-de-mucus-nou/

Tractul nostru digestiv este organul cel mai ”muncit” și ”suprasolicitat” din corpul nostru. Dacă mușchii, celelalte organe, chiar și creierul – se mai odihnesc în timpul nopții – tractul digestiv funcționează ”continuu” - zi și noapte (mai ales dacă luăm masa târziu seara!) - întreaga viață. Întocmai precum inima (care nici ea nu se odihnește nici o secundă – în întreaga noastră viață!).

Perioadele de repaus digestive (”postirea”) – sunt BINEVENITE și adevărate binecuvântări pentru tractul nostru digestiv.
Singurul mare disconfort care se petrece în aceste momente – la toți cei care au depozite importante de mucus în pereții tractului digestiv – este începerea ”eliminărilor” (pentru că nu se mai consumă energie cu digestia, și atunci se poate produce detoxifierea).
Este ”momentul adevărului” – în care fiecare dintre noi devine martor pe propriul corp la cantitatea, calitatea, ”mirosul” și ”gustul” propriilor toxine!
Nu este deloc plăcut să fii un depozit ambulant de toxine.
Dimineața, la trezire – aveți o mică mostră din ”detoxifierea” pe care o produce în timpul nopții organismul nostru – când are scurtul răgaz de 8-10-12 ore în care nu se mai ”alimentează”.
Mirosul gurii, depozitul de pe limbă, gustul din gură – vă spun multe despre cantitatea și calitatea ”depozitului” de mucus stagnant din tubul digestiv.
În timpul unui post cu apă sau uscat – toate aceste ”eliminări” se intensifică – și persoana are nevoie să stea mai mult la pat – și izolată de ceilalți – pentru că se sperie și ea, și îi sperie (inutil) și pe ceilalți. ”Eliminările” sunt temporare și organismul reușește să se ”curețe” singur, dacă este ”lăsat” să o facă și nu se intervine cu ”remedii” sau ”pastile”, și dacă nu este nevoit să-și folosească energia în altă direcție.

Am învățat foarte multe ”lecții” citind și informându-mă despre experiențele ”înaintașilor” și ”contemporanilor” procesului natural de detoxifiere.

Am învățat în special lecții despre ”LEGILE NATURALE” ale corpului și înțelegerea ”semnalelor” sale. Pentru un absolvent de medicină, ”dresat” să gândească în termeni de ”boală” și ”lupta cu microbii” - a fost o schimbare majoră de paradigmă trecerea spre reala înțelegere a proceselor naturale din organism și re-învățarea ”cooperării” cu organismul fizic în procesul de vindecare.

O lecție foarte importantă a fost schimbarea ”focalizării” de pe ”***lupta cu boala***” - pe ”***sprijinirea organismului în procesul de vindecare***”.
Această modificare radicală de paradigmă face o diferență uriașă în modul în care percep în prezent procesul de îmbolnăvire și cel de vindecare, precum și în modul în care îi educ pe toți cei cu care vin în contact în ”re-asumarea responsabilității” pentru fiecare pas din proces.

Iar modificarea de paradigmă a mers și mai departe după ”lecțiile” cu Robert Morse, în care acesta repetă de multe ori: ”***NU EXISTĂ BOLI” - EXISTĂ DOAR REACȚII ALE CORPULUI***” – care încearcă să se vindece singur, să se echilibreze, să se ”curețe” de excesele de toxine pe care le introducem zilnic prin alimentație, gândire și emoțiile pe care le trăim.

O altă lecție dintre cele mai importante și utile învățate de la toți cei care au trecut prin procesul de detoxifiere folosind hrana ”vie” - nepreparată termic – varianta vegană – apoi varianta fructariană și în final – varianta postului cu apă/postului ”uscat” - a fost următoarea:
Corpul îți spune singur ce are de făcut – nu asculta de nimeni!
Interviu cu un fructarian:

http://mangodurian.blogspot.com/2008/07/fruitarian-interview-19-1-richard.html

Interviul de mai este tradus în limba română în rubrica Iubim fructele (www.centrulnatura.ro)
Mesajul lui Richard este: NU ASCULTAȚI DE NIMENI – FIȚI ATENȚI LA REACȚIILE și SEMNALELE propriului vostru corp.
Corpul ȘTIE mai bine ce are nevoie, ce îi face bine și ce îi face rău.
Învățați să-l ascultați.

Nu există ”experți” pe pământ.
Așa-numiții ”specialiști” ai lumii – chiar și dintre doctori, chimiști, biologi sau naturiști – sunt în mare parte teoreticieni – care nu aplică nici ei, în viața lor – multe dintre teoriile predicate celorlalți.
Uitați-vă la persoana care vă spune ”ce este bine și ce este rău pentru dv”.
Este plină de lumină, de energie, are ochii strălucitori, pielea netedă și fără riduri, corpul suplu și articulațiile mobile, este blândă, compasivă, înțelegătoare și deschisă la comunicare?
Atunci – sfaturile oferite de o astfel de persoană sunt interesant de ascultat și util de aplicat.
Nu arată și nu se comportă așa?
Nici măcar să nu ”aplecați” urechea la tot ceea ce primiți ca și sfat.
Este inutil – și vorbe goale ascultați o viață întreagă de la mulți ”binevoitori”.

EXPERIENȚELE DIRECTE contează de 100 de ori mai mult decât toată CUNOAȘTEREA TEORETICĂ.

Ceea ce faceți fiecare dintre voi – participanții la Școala Sănătate 5D – cu toate măsurile de dietă, de detoxifiere (cu suplimente sau alte metode), cu schimbările decizionale, de detașare și deschidere către energia Universului – reprezintă EXPERIENȚE VALIDE UNICE și IREPETABILE.

Adaptarea întregului proces de Dietă, Detoxifiere, Detașare, Decizie și Deschidere – se va realiza de fiecare dintre cei doritori în parte, funcție de multe ”variabile” existente în viața fiecăruia.
Este important să țineți seama în special de:

1) *starea actuală a organismului*, în momentul în care vă decideți să începeți procesul prin strategia Sănătate 5D (până acum, aveți cu toții un ”scor” al energiei actuale – obținut în urma completării Scalei personale de acidoză din lecția 3.5 – dacă veți considera 100 cifra medie a vârstei posibile prezente – atunci veți obține pe această scală de la 0 la 100 ”vârsta” reală a corpului vostru, datorită acidozei). Știți astfel (aproximativ) care este ”punctul de pornire” al procesului și puteți să evaluați (aproximativ) durata și intensitatea viitoare a sa.
2) *circumstanțele vieții personale în acest moment* – cu timpul liber pe care îl aveți la dispoziție, cu obligațiile personale prin care ”v-ați” legat de ceilalți și de social, cu aspectul ”simplu” sau ”complicat” al vieții determinat de alegerile pe care le-ați făcut până în prezent etc etc. Nimic nu se poate ”curăța” peste noapte – și nici o viață ”complicată” (singuri ne-o complicăm, prin deciziile pripite, luate cu toată acidoza din creierele noastre!) nu se ”simplifică” dintr-o dată.
3) *posibilitățile și resursele de care dispuneți* – trăim într-o lume ”materială” în care energia se cuantifică și convertește în forme ”grosiere” - precum bunurile, posesiile și banii. TOTUL ESTE ENERGIE în acest Univers minunat în care trăim.

Aici doresc să intervin pe scurt cu o mică divagație cu privire la **BANI**.
Mi-a luat o parte din viață să înțeleg aspectul ”energetic” al BANILOR – să înțeleg că nu sunt altceva decât o altă modalitate de convertire a energiei oamenilor (așa cum sunt și ”posesiile”, lucrurile sau proprietățile).
Și mi-a luat și mai mult timp să înțeleg că BANII se supun acelorași reguli ale ENERGIEI ca și vitalitatea corpului – sau ca și biologia animalelor, plantelor sau corpului omenesc.

LEGEA EFORTULUI MINIM CU EFECT MAXIM – este la fel de ”validă” în circulația banilor, cum este în întreaga NATURĂ.
Cei care au foarte mulți bani – fac foarte puține eforturi pentru a avea și menține acei mulți bani în viața lor.
Singura diferență față de restul oamenilor este faptul că au INFORMAȚIA și ȘTIU cum să o facă.
Exact așa cum încerc eu să vă învăț ce să faceți cu corpul pentru a-l readuce în starea de sănătate – folosind LEGEA EFORTULUI MINIM CU EFECT MAXIM (informație pe care nu o au mulți oameni) – tot așa se poate învăța și ”gestionarea banilor” și echilibrarea fluxului acestora în viață.
Am putea proiecta o întreagă ȘCOALĂ ”Finanțe 5D” on-line pentru reechilibrarea fluxului banilor în viață – la fel cum avem o Școală Sănătate 5D cu zeci de lecții – pentru reechilibrarea energiei organismului.
PRINCIPIILE SUNT ACELEAȘI.

Pe măsură ce avansați cu detoxifierea, pe măsură ce acidoza din creier se diminuează (curățenia limfaticelor capului este unul dintre cele mai profunde și mai târzii procese care se produc în cursul detoxifierii – la ani de zile după schimbarea dietei și aplicarea măsurilor de detoxifiere) – veți vedea foarte clar că veți GĂSI IDEILE cele mai bune pentru a vă re-echilibra viața și din punct de vedere financiar.
ABUNDENȚA nu are loc decât într-o viață care se deschide pentru ABUDENȚĂ.
Dacă o persoană cu energia în ”acidoză” primește o sumă mare de bani – NU ȘTIE SĂ O GESTIONEZE – nu are informația și energia pentru a ”rula” suma respectivă într-o formă ”tip perpetuu” - de auto-susținere – sau chiar de multiplicare – și atunci pierde banii foarte repede.
Nu primim în viața noastră decât banii pe care îi putem cu toții ”gestiona” fără a ne dezechilibra

prea tare viața așa cum o percepem fiecare dintre noi.

De aceea foarte mulți oameni trăiesc de la un salariu la altul – cu împrumuturi și datorii perpetue.
Pentru că acești oameni au și energie fizică – în corpul lor – care le ajunge doar pentru supraviețuire de pe o zi pe alta.
Energia RESTRIȘTEI, a LIPSURILOR este permanent prezentă atât în corpul lor fizic – în mintea lor – cât și în toate aspectele vieții lor.
BOALA ȘI SĂRĂCIA merg mână în mână (alături de IGNORANȚĂ și da, din păcate PROSTIE), pentru că principiile lor energetice sunt ACELEAȘI.
Dacă există una dintre vibrații în viața voastră – le atrageți automat pe toate celelalte.

Veți descoperi – așa cum au făcut-o TOȚI cei aflați pe detoxifiere – că pe măsură ce corpul se curăță de depozitele stagnante de mucus, pe măsură ce creierul se curăță de blocajele toxice ale limfei stagnante – veți avea tot mai mult o VIZIUNE CÂT MAI CLARĂ asupra direcției posibile de eficientizare a vieții.
Veți schimba locuri de muncă – veți schimba relații – veți schimba locuințe, obiecte, haine, posesii și bunuri și veți schimba foarte multe dintre obiceiurile care vă țineau blocați într-o viață de limitare și de acidoză.
Toate acestea se vor petrece treptat – pas cu pas – pe măsură ce înaintați în procesul de detoxifiere.
Și Universul va fi continuu de ”partea voastră”.
Venindu-vă în întâmpinare cu informații potrivite, în momentele oportune.

Lecțiile Școlii Sănătate 5D ”s-au scris” de la sine – așa cum vă mai spuneam și în alte ocazii.
Nici una dintre lecții nu a existat decât ”ca idee” atunci când am debutat proiectul – și mă întrebam, cu multe îndoieli, de unde voi avea idei și materiale pentru a completa cele 30 de lecții care ”s-au cerut” exprimate.
PUR ȘI SIMPLU am fost ”împinsă” de ceva dincolo de mine să realizez acest proiect.
Și cu ocazia ”materializării” fiecărei lecții – am avut cele mai potrivite experiențe personale, am găsit cele mai ”potrivite” materiale teoretice – am primit informații ”la fileu” (cum denumesc eu ”procesul natural” al inspirației scriitoricești care mă animă) – încât lecțiile, pur și simplu, ”s-au scris singure”. Ceva/cineva(?) le-a scris ”prin mine”.

Veți avea aceleași experiențe cu alte proiecte în care sunteți implicați – și atunci când lucrurile se petrec ”de la sine” - cu minim de consum de energie – în ”plin flux” al Universului – când totul se leagă, se combină și se ”îmbină” ca într-un puzzle gigant – din care ”descifrați” o imagine de ansamblu – atunci veți ști ”că sunteți în fluxul Energiei Universului” și că respectați din plin Legea Efortului Minim cu Rezultate Maxime.

Așa cum spuneam în mesajul final al lecției în care discutam despre ”tubul digestiv” - anatomie și fiziologie:

CÂND ÎNVEȚI CĂ POȚI FACE **MAI MULT** CU **MAI PUȚIN** – ATUNCI VEI FI CAPABIL **SĂ FACI MAI PUȚIN** ȘI **SĂ PRIMEȘTI MAI MULT**.

Acest mesaj este valabil pentru toate aspectele ”energetice” din viața noastră – de la ”digestie” și ”alimentație”, și până la relațiile din viața noastră, la modul în care ne ”organizăm” viața și până la resursele de care dispunem (bani, bunuri sau proprietăți).

Pentru că tot am pornit discuția de la ”BANI” - ca aspect energetic important – ei nu reprezintă decât ”valoarea” cu care ne vindem pe noi înșine socialului – și celor din jur.
Majoritatea oamenilor ”se vând” foarte ieftin – pentru că se valorizează foarte puțin.
Tiroida și paratiroidele slăbite (depresie și lipsa de ”fermitate), alături de suprarenalele și rinichii

foarte slăbiți (anxietate, frică și stres) - conduc la lipsa de încredere în propriile puteri, auto-blamare și auto-depreciere, precum și stimă de sine redusă.

Vă este greu să mă credeți că și banii se pot echilibra în viață, la fel cum se echilibrează SĂNĂTATEA – întrucât ”principiile” fundamentale sunt aceleași.
Dar VĂ ROG SĂ NU MĂ CREDEȚI!
Nullis in verba (Nu crede pe nimeni pe cuvânt) – vă spuneam în altă lecție despre motto-ul oamenilor de știință britanici!
Și la fel vă sfătuiam și la începutul acestei lecții.

PUNEȚI ÎN PRACTICĂ.
Începeți să aplicați principiile discutate la acel nivel – acea parte din viață voastră – asupra căruia sau căreia aveți cel mai mare control – DIETA și PROCESUL DE DETOXIFIERE al corpului fizic.
Și apoi observați ”ce se petrece”!

TOTUL SE VA SCHIMBA.
TOTUL.
Deja știți cu toții – cei care ați ajuns cu procesul până aici și n-ați abandonat la zecile de obstacole apărute pe parcurs – și discutate la ultimele două lecții ale Modului DETOXIFIERE.

Întorcându-ne la discuția despre PERSONALIZAREA STRATEGIEI SĂNĂTATE 5D – există multe alte circumstanțe sau ”variabile” de care depinde modalitatea sa de aplicare și particularitățile sale, de la persoană la persoană.
Alte circumstanțe importante care influențează definitor strategia sunt:

4) *energia interioară și motivația persoanei* care începe procesul – aceste elemente fiind foarte importante în special în susținerea în timp a procesului. De aceea, multe reușite în refacerea sănătății le au persoanele ”foarte bolnave”, foarte ”degradate”, care s-au ”săturat” de suferință și sunt dispuse să facă orice și să aștepte oricât pentru a ieși din starea respectivă. Și de aceea, de multe ori (paradoxal), persoanele aparent ”mai sănătoase” abandonează mai ușor pe parcurs – considerând că ”sunt destul de sănătoase” și nu mai au nevoie de dietă sau detoxifiere.
5) înțelegerea profunzimii și duratei procesului și *proiectarea ”așteptărilor” într-un mod realist,* pentru evitarea dezamăgirilor și vulnerabilității la comentariile celor din jur. Vom vedea cu toții că și la ani de zile de la debutul procesului, deși avem multă cunoaștere teoretică și experiențe practice, tot ”vom pleca urechea” la comentariile celor din jur – și ne vom simți răniți de remarci și intervenții.
6) *existența unui sprijin* din partea celor apropiați (familie) sau a prietenilor sau existența unui ”grup de suport” - în care să se poată discuta diferite aspecte ale procesului – cu alte persoane care trec prin aceleași etape. Micul nostru grup, al celor implicați în cursurile Școlii Sănătate 5D a constatat cât de util a fost Forumul de discuție (cu toate limitările sale) în menținerea unui contact între membrii, în împărtășirea diferitelor experiențe individuale, precum și în menținerea unui contact cu persoane care gândesc, simt și acționează asemănător.
7) *existența unui suport ”teoretic” sau ”profesional”* și a cunoștințelor/informațiilor care să ”susțină” experiențele practice pe care le avem. Suntem foarte privilegiați și norocoși că marii naturiști ai trecutului și cei contemporani au trecut prin toate ”greutățile” prin care trecem și noi acum – au ”descris” terenul și capcanele din ”Țara detoxifierii” - au oferit explicații logice și susținute de știința modernă – și ne-au făcut nouă mult mai simplă misiunea de la accesa informațiile și a le folosi în practică. De asemenea, suntem foarte norocoși să avem la dispoziție un instrument fabulos numit Internet – care ”ne-a deschis” accesul la informație într-un mod ne neimaginat în urmă cu 10 ani! Și suntem și mai norocoși că avem medici și oameni de formație medicală care trec personal prin program și

îi ghidează pe alții – și putem înainta așa – pas cu pas – fiecare susținându-se de cel din fața lui și susținându-i pe cei din spatele lui – exact ca la o escaladă montană dificilă!

8) *experiențele directe* – modul în care oamenii își trăiesc agravările – episoadele emoționale – detoxifierile mentale sau relaționale – afectează major și determinat evoluția procesului de detoxifiere și dietă.

Și desigur sunt multe alte ”circumstanțe” și ”variabile” care intervin în viața fiecăruia dintre noi, de multe ori în mod ”neprevăzut” - întrucât călătoria vieții noastre pe Pământ este o aventură ”palpitantă” și de multe ori – nu știi ”de unde sare iepurele”!
Dar de fiecare dată AVEM PUTEREA PROPRIILOR DECIZII – bazate pe obiectivele noastre interioare – care să susțină continuu SCOPUL PRINCIPAL:

Obținerea stării de sănătate fizică, de detașare emoțională și de claritate mentală.

SCHEMATIC - PERSONALIZAREA STRATEGIEI SĂNĂTATE 5D ar arăta cam așa:

1) ***EVALUAREA*** SITUAȚIEI CONCRETE PERSONALE și ESTIMAREA DURATEI PROCESULUI
2) ***ÎNȚELEGEREA*** ETAPELOR PROCESULUI (cele 5 ”D”-uri)
3) ***APLICAREA*** CELOR 5 DIRECȚII (**D**IETĂ, **D**ETOXIFIERE, **D**ETAȘARE, **D**ECIZIE, **D**ESCHIDERE)
4) ***SUSȚINEREA*** CONTINUĂ A PROCESULUI
5) ***EVALUĂRI PERIODICE***, DE ETAPĂ

Ultimul punct din calea ”în 5 timpi” propusă de dietă – este foarte util – în vederea ”monitorizării” procesului în timp. Evaluarea periodică și găsirea ”de repere”, ne permite să realizăm cât am înaintat pe drum, mai ales în momente dificile, când avem senzația că ”stagnăm”.

Și tocmai acest punct ultim al discuției este foarte important în cursul PERSONALIZĂRII Strategiei Sănătate 5D.
NU VĂ COMPARAȚI CU NIMENI!
NICIODATĂ.
Așa cum ar fi util și în viața de zi cu zi să nu vă comparați cu nimeni (deși – din păcate – toți anii de școală suntem permanent ”comparați” unii cu alții de către adulții care ”se presupune” că ar fi trebuit să ne ghideze și să ne învețe despre viață!).
Pentru că o comparație cu altă ființă umană este o comparație ”nevalidă”.

”Sistemele de referință” sunt DIFERITE.
Cei care ați studiat puțină fizică și matematică – sau vă mai amintiți de la școala generală, liceu sau facultate – știți că NU PUTEȚI COMPARA OBIECTE SITUATE ÎN SISTEME DE REFERINȚĂ DIFERITE.
Pentru că este o COMPARAȚIE INVALIDĂ.

La fel și cu oamenii – fiecare dintre noi are ”propriul SISTEM DE REFERINȚĂ”.
Definit de toate ”circumstanțele” pe care le-am discutat la procesul de PERSONALIZARE.
Ne naștem din anumiți părinți, cu anumite ”slăbiciuni” biologice și ereditare, suntem hrăniți în modalități diferite, educați în feluri diferite, creștem în case și medii diferite, avem interacțiuni sociale diferite și ne dezvoltăm fiecare în altă ”viteză” și cu ”energie” diferită.

Așa că – ESTE IMPOSIBIL SĂ NE COMPARĂM ÎNTRE NOI!
COMPARAȚIILE SUNT NE-VALIDE!
COMPARAȚIILE SUNT INUTILE!

Ne putem compara doar cu noi înșine – la diferite momente în evoluția noastră.
SINGURA COMPARAȚIE VALIDĂ ESTE CU NOI ÎNȘINE.
Cu evoluția pe care o avem în timp – a gradului de ”înțelepciune” și de informație dobândită.
Cu progresele pe care simțim că le facem.
Cu ”ușurința” cu care ”cădem” iar în vechile obiceiuri, în vechile modalități de ”gândire” - dar pe care le observăm ”detașat” și ȘTIM că nu suntem ele – dar încă nu avem puterea să ne ”eliberăm” de ele. Dar pas cu pas, încetul cu încetul – re-căpătăm putere asupra propriilor noastre decizii.

Întrebările ”Oare fac bine? Oare fac rău?” ne însoțesc în permanență de-a lungul întregului proces.
Majoritatea suntem niște ”copii mari”, care ne-am obișnuit de-o viață să ”fim cuminți” și ”să ascultăm de cei mari”.
Chiar și acum când suntem adulți – tot căutăm oameni ”mari” de care să ascultăm.
Care să ne spună „ce este bine și ce este rău” pentru noi și corpul nostru.
Deși avem ”la purtător” INSTRUMENTUL DIVIN – perfect creat și echipat pentru ”detectarea” semnelor de ”bine pentru mine” și ”rău pentru mine”.

Important este să ”deblocați” instrumentul și să-i permiteți corpului să-și folosească ”instinctele naturale” - prin scoaterea lor din ”amorțirea” și ”sedarea” în care le țin mucusul, toxinele limfatice și consumul permanent de mâncare gătită și energii ”amestecate”.
Așa cum vă spuneam în multe alte lecții și în articolele de pe site – tot ceea ce face bine corpului fizic, îi dă stare de energie infinită, stare de optimism și entuziasm și stare de claritate mentală – ESTE DE BINE. Că se cheamă ”post”, că se cheamă ”apă” sau ”suc de fructe”, că se cheamă ”dietă fructariană” sau ”raw-vegană” sau dietă de ”detoxifiere” - dacă sunt îndeplinite condițiile de mai sus (corpul se simte bine, emoțiile sunt echilibrate, mintea este ”trează” și prezentă) – atunci acest ”tratament” al corpului este ”BUN”.

Viceversa – orice îi face rău corpului, îi crează disconfort, durere, balonare, arsură, iritație, mucus sau alergii, orice produce iritabilitate, oboseală sau nervozitate, somnolență sau confuzie mentală – ESTE DE RĂU. Alimentele care produc stări neplăcute fizic, emoțional și mental DUPĂ CONSUM este evident că fac ”rău” organismului. La fel și ”ocupațiile” care ne iau energie, ne dau stare de nervozitate, iritabilitate, somnolență sau proastă dispoziție.
Am făcut această ”notație” în lecție după o experiență ”personală” care mi-a validat și întărit observația legată de ”calitatea somnului” și ”calitatea alimentației” din seara zilei respective (a mâncării consumate, dar și a interacțiunilor sociale avute în acea perioadă).
Mănânc foarte puțin, sunt liniștită și petrec o seară plăcută, cu puțini stimuli și energie frumoasă – dorm bine – somn odihnitor și am ziua următoare excelentă energetic. Mănânc mai mult, mai ”amestecat”, cu ”companie” dezagreabile și în circumstanțe ”agitate” (la un restaurant sau o terasă, de exemplu) – dorm foarte prost, am insomnii (treziri frecvente noaptea, pe motive fizice – ieșit la toaletă, sau fără motiv aparent) și mă trezesc cu o stare foarte proastă a organismului. Și continui să am o zi foarte proastă – până în momentul în care mă decid singură să ”simplific” activitățile serii și să-mi ”creez” următoarea noapte (și zi) mai bune.
TOTUL DEPINDE DE MINE.

FĂRĂ COMPARAȚII CU ALTE PERSOANE.
ALTE PERSOANE pot mânca aceleași alimente care nouă ne fac rău – în cantități impresionante și să le ”tolereze” fără nici un protest aparent din partea corpului.
Sau trăiesc în circumstanțe sociale ”aglomerate” și ”zgomotoase” ani de zile.
Asta nu înseamnă că același comportament alimentar (și social) ne va produce și nouă aceeași reacție.

Testarea este cea care ne arată ce este VALID pentru noi – sau ce NU este valid.
Și ne vom dezvolta propria ”scală” interioară ”bun pentru mine, rău pentru mine” - în afara

remarcilor tuturor celor din jur – a familiei – a prietenilor – a societății.

Dieta de detoxifiere și întreaga strategie Sănătate 5D ne va ajuta să ne recăpătăm energia și să avem destulă putere pentru a ne susține INDIVIDUALITATEA în mijlocul UNIFORMITĂȚII impuse de social (”toată lumea face la fel” - ”cine nu este ca noi – este diferit!”).
Și în timp îi putem convinge pe ceilalți să o accepte (ești ”ciudat” doar la început – treptat – oamenii se obișnuiesc cu toate ”ciudățeniile” și ”te lasă în pace” - ai nevoie doar de ceva timp – pentru orice proces de acomodare – a ta cu dieta, și a celorlalți cu dieta ta!).
Și să NE ACCEPTE așa cum suntem.
La rândul nostru – ACCEPTÂNDU-I pe ceilalți așa cum sunt – IUBINDU-I necondiționat – oprind JUDECĂȚILE MENTALE și înlocuind ”critica” mentală permanentă cu gânduri de iubire, de recunoștință și de apreciere – pentru toate micile binecuvântări primite zilnic.

Vă propun la final de lecție un ”joc” interesant de aplicat pe parcursul unei zile – pe care l-am încercat de câteva ori și a dat rezultate minunate: începeți ziua ca și cum nu ați avea nimic – nu mâncați deloc dimineața și reduceți la minim tot ceea ce făceați de obicei (ca și cum nu ar fi – ca și cum nu ați avea deloc bani pentru pastă de dinți, sau pentru săpun, spălați-vă simplu doar cu apă, puneți-vă cele mai simple haine pe care le aveți etc etc).
Și apoi – urmăriți ce se întâmplă în cursul zilei – lăsând ”energia” și ziua să se desfășoare de la sine.
Și pentru tot ce primiți – de la salutări și discuții, până la obiecte și alimente sau chiar un pahar cu apă – să le primiți ”cu recunoștință” și mulțumire (exterioară sau interioară, nu contează).

Când nu ai nimic și NU AȘTEPȚI NIMIC DE LA NIMENI – orice primești ESTE UN DAR binecuvântat!

”Jocul recunoștinței” - este o modalitate minunată de a permite Universului să ne ghideze precum o face cu ”păsările cerului” și ”animalele pământului”.
Ajutându-ne să înțelegem că este suficient – pentru fiecare dintre noi – și că primim continuu ceea ce avem nevoie în fiecare moment al vieții noastre!

CÂND ÎNVEȚI CĂ POȚI FACE **MAI MULT** CU **MAI PUȚIN** – ATUNCI VEI FI CAPABIL **SĂ FACI MAI PUȚIN** ȘI **SĂ PRIMEȘTI MAI MULT**.

LECŢIA 30 - PROBLEME ŞI PROVOCĂRI apărute în cursul aplicării strategiei de detoxifiere – soluții posibile

Considerații la final de curs

Iată-ne ajunși cu bine la ULTIMA LECȚIE din Manualul Școlii Sănătate 5D – și implicit a întregului program de studiu.

Am trecut împreună prin foarte multe informații teoretice și prin multe aplicații practice – care ne-au învățat despre regulile și legile ”naturale” de funcționare a organismului (și a lumii înconjurătoare) și ne-au permis să înțelegem mai bine importanța DIETEI și a STRESULUI în viața zilnică a omului.

În primele Module ale Școlii ați învățat puțină anatomie, fiziologie și biochimie celulară – cât să aveți o înțelegere de ”bază” a corpului fizic ”în care locuiți” fiecare.
Pentru că mi se pare foarte neobișnuit să știm atâtea lucruri despre lumea din jur – și să nu ne cunoaștem propriul corp, cu particularitățile sale.

După ce ați înțeles atât structura ”naturală” a corpului, cât și modificările care apar în timp și pe care le numim ”boli” - am trecut la alte Module în care am descris o Strategie de refacere a stării de sănătate – folosind măsuri de DIETĂ, DETOXIFIERE și echilibrare energetică prin DETAȘARE, luarea DECIZIILOR și DESCHIDEREA către fluxul ”natural” energetic al Universului.

Am discutat în ultimele lecții de la Modulul DETOXIFIERE despre ”crizele de vindecare” și ”agravările” aparente care apar în perioadele de detoxifiere – având discuții ”extensive” despre problemele care pot să apară mai ales la începutul aplicării dietei și detoxiferii.
Iar în lecțiile Modulului EVOLUȚIE am detaliat partea ”energetică” a luării deciziilor, a detașării – și folosirii poziției de ”observator” și nu de ”participant” la ”telenovela” vieții, precum și a deschiderii către fluxul Energiei – care ne ”poartă” către ”destinul” nostru.
Am atins și subiectul ”personalizării” tuturor eforturilor nostre – și a ”individualității” drumului pe care îl parcurgem fiecare.

La final de ”program” de studiu, în care am lecturat, aplicat și exersat abilități învățate în 29 de Lecții și 29 de Exerciții practice (pe platforma electronică a Școlii Sănătate 5D, pentru cei care sunt elevi ai Școlii) – a rămas loc doar pentru câteva ”considerații” generale și pentru o ”rezumare” a tot ceea ce am aflat și învățat.

Dacă ar fi să ”rezum” într-un singur termen filozofia ”Școlii Sănătate 5D” - aș alege cuvântul: **SIMPLITATE.**

Tot ceea ce am învățat și discutat – cu toate aspectele aparent complexe și intricate – se poate reduce la o esență:
SIMPLITATEA și SIMPLIFICAREA.

SIMPLIFICAREA DIETEI – duce la punerea în repaus a tubului digestiv.
Dieta cu alimente crude, nepreparate termic (alimentația raw-vegană), dietele cu fructe sau sucuri de fructe (în special dietele ”monofruct”), posturile cu apă sau posturile uscate – reprezintă tot atâtea ”modele” de SIMPLIFICARE ale dietei și vieții noastre.
Puteți aplica periodic în viața voastră aceste măsuri.
Puteți periodic SIMPLIFICA DIETA – și oferi perioade de ”repaus” organismului vostru.
Nu este nevoie să ”trăiți” toată viața în acest mod (deși sunt persoane care o fac – și au rezultate interesante). Dar este util ca periodic să aplicați măsuri de SIMPLIFICARE atunci când simțiți că

organismul are nevoie de ele (că are nevoie de ”curățenie” interioară și ”revizie” periodică).

SIMPLIFICAREA VIEȚII – duce la punerea în repaus a sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale (glandele de ”stres”), care ne ajută să ne adaptăm mai bine la ”provocările” permanente întâlnite zi după zi. Acestea sunt epuizate la cei mai mulți dintre oameni datorită multiplelor solicitări tip emoțional, de adaptare și de supraviețuire la care trebuie să facă față continuu, fără a avea timp de pauză, de echilibrare și refacere.
Perioade de ”izolare” și retragere din social, perioade în care să nu vorbiți (să nu interacționați cu nimeni sau cu cât mai puține persoane) – reprezintă tot atâtea ocazii de ”simplificare” și repaus energetic.

Vorbirea și interacțiunea umană consumă foarte multă energie și solicită glandele endocrine și sistemul nervos (observați nivelul de epuizare și stres al profesorilor, medicilor, al funcționarilor de la bănci și al tuturor celor care interacționează zilnic cu mulți oameni!).
Perioade de odihnă și repaus fizic – care să alterneze cu perioade de mișcare plăcută și ușoară în aer liber – pe malul mării, printr-un parc sau printr-o pădure – cu intrarea în contact cu energia Naturii, a Soarelui, a Aerului curat și a Pământului – reprezintă alte opțiuni de ”simplificare” a vieții citadine.
Mulți orășeni au nevoie să re-învețe valoarea repausul periodic de la ora prânzului (când fiziologic corpul devine ”mai încet” și are nevoie de reducerea ”ritmului”).
Dar și valoarea repausului periodic, săptămânal și/sau lunar – pentru refacerea ”bateriilor” fizice, dar și emoționale și mentale.

SIMPLIFICAREA EMOȚIONALĂ – cu micșorarea timpului alocat proiectelor, acțiunilor, ”treburilor”, ”grijilor” și tuturor preocupărilor.
În anumite zile, este foarte utilă eliberarea completă de ”rutinele” zilnice – și petrecerea de timp ”liber” - în zile care să se scurgă încet – în ritmul ”natural” al timpului.
Dacă nu știți la ce mă refer – mergeți să petreceți câteva zile undeva la țară, într-un sat îndepărtat (dacă se poate, chiar în munți), unde viața se desfășoară în alt ritm decât cel de la oraș.
Și acordați-vă acestei ”existențe simple” măcar pentru câteva zile.
Observați cum reacționează corpul vostru la această adaptare (și observați și reacția minții – pentru că va fi foarte interesantă!).

SIMPLIFICARE MENTALĂ – cu închiderea tuturor instrumentelor folosite pentru stimulare mentală – de la cărți, la televizoare, telefoane, calculatoare, telefoane mobile, tablete și altele.
Petrecerea unei zile ”lenețe” - la o piscină, într-un hamac, într-o grădină de flori, într-o pădure, pe malul unui lac, la pescuit – oriunde vă face plăcere.
Și punerea ”în repaus” - a ”mașinii de gânduri” din mintea voastră.

Supra-solicitarea mentală este adevărata ”BOALĂ” a prezentului.

Mintea noastră este realmente ”bombardată” continuu cu informații, stimuli, decizii, griji și ”hrană” continuă pentru ”gândire”. *Performanța intelectuală este supra-estimată și supra-valorizată* – de aceea mulți oameni cad în capcana utilizării exagerate a minții – în cursul zilnic al vieții.
Epuizarea mentală care apare în jurul vârstei de 40 de ani – cu tulburările evidente de memorie, atenție, concentrare, dar și cu tulburări de comportament, precum fixism, conservatorism, rigiditate mentală, dificultăți de învățare abilități noi etc – ne deschide poarta evident către deznodământul deja cunoscut – Alzheimerul sau senilitatea vârstei a treia.

SIMPLIFICAREA PRACTICĂ – cu renunțarea la obiectele inutile care vă încarcă dulapurile, sertarele, casele, locurile de muncă – renunțarea la hainele pe care nu le mai purtați de ani de zile, dar le țineți

în dulapuri, la ”amintirile” care vă țin legați de trecut și nu vă lasă să înaintați către viitor, a tuturor ”suvenirurilor” de toate felurile.
Cum poți călători cu ușurință și explora lumea imensă din jur – dacă mereu cari cu tine bagaje uriașe – lucruri, amintiri, resentimente, emoții, gânduri și posesii?
Și cum poți fi creativ într-o casă în care există lucruri unele peste altele, obiecte acumulate în ani de zile, depozitate în locuri stagnante, de care nu ne atingem nici măcar la curățenia generală?
Așa cum vă mai spuneam – suntem doar temporar în ”vizită” pe acest Pământ, ne simțim ”ca acasă”, dar mereu avem nevoie să ne amintim că la un moment dat, ”vizita” se va termina.
Și atunci, este util să avem bagaje puține și să plecăm ”rapid” - fără să îngreunăm viața nimănui.

De multe ori, mai ales atunci când ”disciplina interioară” nu este suficient de exersată și obiectivul principal al vieții nu este bine definit – suntem ”luați de val”.
Trăirea vieții pe Pământ presupune experiențe diferite, variate – iar oamenii ne ”trag” în diferite direcții – fiecare părând promițătoare și interesante, în teorie – dar dovedindu-se de multe ori ”eficiente” doar pentru cei care fac promisiunile, nu și pentru ”cei care le urmează”.
Ne complicăm de multe ori viața, urmând ba unul, ba altul dintre mulții ”profeți” și ”oameni de știință” care ne ”încântă” cu diferite oferte de ”ceva mai bun”, ”mai interesant”, ”mai eficient”.

”Criteriile” după care evaluați orice ”ofertă” primiți – de un produs nou, de un serviciu diferit, de o ofertă pentru vacanță sau pentru o afacere – sunt SIMPLITATEA și UTILITATEA.
Dacă acest produs/serviciu/ofertă – vă ajută să vă simplificați viața, este ceva care nu presupune investiții prea mari din partea dv și nu vă obligă în nici un fel la eforturi îndelungate sau contribuții financiare prelungite – atunci merită să îl luați în considerare.
Dacă este ceva care ”vă complică” viața – și vă face să suplimentați cheltuielile generale, în orice fel (cheltuieli de timp, efort, energie, financiare etc) atunci nici măcar nu stați pe gânduri în decizia pe care o aveți de luat.
În ceea ce privește ”produsele” - mai ales ”suplimentele naturale” - să țineți minte totdeauna că Dumnezeu a inventat DEJA chimia – sub forma fructelor și legumelor coapte și gustoase pe care Natura le produce în fiecare anotimp, sub acțiunea soarelui și cu o contribuție majoră din partea Pământului.
Orice produs ”chimic” manufacturat de om – fie că este ”denumit” aliment (precum pâinea, produsele de patiserie, zahărul, dulciurile de toate felurile, sucurile acidulate, sarea rafinată, uleiuri, conserve etc etc), fie că este denumit medicament sau supliment alimentar – nu se poate ”măsura” cu perfecțiunea produselor Creatorului. Iar corpul nostru le respinge EVIDENT (dovadă fiind starea de sănătate proastă și starea emoțională/mentală tip agresivitate și segregare în care se află majoritatea oamenilor de pe Pământ).

Suntem niște ”mini Creatori” și am încercat să aplicăm pe Pământ chimia învățată de la Marele Creator. Doar că am acționat precum ”ucenicul de vrăjitor” - și ne-am creat produse care ne-au scurtat viețile și ne afectează sănătate, în mod continuu.
De când a apărut ”mâncarea gătită” pe scena istoriei omenirii – s-a pierdut posibilitatea trăirii a sute de ani în corp fizic (au existat în istorie oameni care au trăit SUTE DE ANI – și știm că teoretic această posibilitate există în ADN-ul corpului nostru).
”Izgonirea” din grădina Edenului (plină de pomi fructiferi) poate semnifica în mod simbolic începerea ”complicării” vieții pe Pământ – trecerea de la simplitatea consumului de fructe, ca atare și a trăirii în momentul prezent – la ”cercetarea” complicațiilor unei vieți în care focul este utilizat pentru ”pregătirea” diferitelor combinații de produse ce pot fi folosite drept alimente – cu toate consecințele care decurg din acest comportament de ”copii curioși”.

După câteva mii de ani de tragedii și suferință continuă – se pare că omenirea are o tendință ”naturală” de a se reîntoarce către ”simplitatea originară”.
Mulți fizicieni vorbesc despre mișcările tip ”respirație” ale Universului în care trăim și ale Galaxiei

în care suntem găzduiți.
Aceste mișcări ne ”îndepărtează” și apoi ne ”reapropie” de un ”centru energetic” al Galaxiei și al Universului – astfel încât și la nivel emoțional/mental și fizic – ne ”îndepărtăm” de ”adevărul” simplității lumii în care trăim și experimentăm separarea, izolarea, boala și singurătatea. Când ne-am săturat de aceste experiențe – căutăm drumul înapoi către ”centru”, către ”acasă” - către locul în care putem simți iar ”sursa” și ”unitatea energetică cu aceasta”.
Și acest loc este unul de vindecare, refacere, regenerare a corpului fizic (învățând că doar alimentele naturale, vii – și în special fructele – reprezintă nutrienții care ne ajută în acest proces) și de reînvățare a trăirii în ”prezent”, în afara ”minții” condiționate și alături de ”esența divină” luminoasă a ceea ce suntem fiecare dintre noi.

Acestea este ”cadoul” ultim pe care îl face dieta prin detoxifiere majorității celor care găsesc destulă disciplină interioară pentru a urma demersul de vindecare.
Obținerea unei atitudini ”spirituale”, detașate și relaxate cu privire la viață și adevărurile sale.
SIMPLITATEA reprezintă ESENȚA spiritualității.
Iar simplificarea dietei – este un instrument principal în înțelegerea acestei lecții.

Este interesant cum oameni diferiți au ajuns la același rezultat – pornind de la circumstanțe diferite.
În secțiunea ”Varia” v-am adăugat traducerea unui interviu cu o persoană aflată pe dieta fructariană de 12 ani (un om simplu – care descoperă pe ”propriile puteri” - drumul către vindecare fizică, emoțională și mentală). Este un material impresionant – care vă ajută să priviți un alt punct de vedere al procesului de vindecare – trăit direct de un participant.
Veți descoperi cum acest băiat fără prea multă școală își SIMPLIFICĂ rând pe rând atât viața, cât și fiecare parte a activității sale zilnice – ca urmare a dietei pe care o adoptă.
Îi veți urmări căutările, conflictele interioare, reacțiile prin care a trecut ani de zile și veți descoperi cum spiritul uman triumfă – fiind mult mai puternic decât ”mintea conflictuală” sau ”puterea de influențare” a ”turmei”.
Toți cei aflați în procesul de vindecare trec prin lecția SIMPLIFICĂRII.

Toți ajung în procesul de ”vindecare” la etape tip ”post” cu apă sau ”post negru” - în care pun în ”repaus” complet tubul digestiv – și permit corpului să aibă energie pentru vindecare și detoxifiere.

POSTUL – sau abținerea de a mai consuma hrană de vreun fel (sau uneori, chiar și apă) pentru perioade variate de timp – a fost folosit dintodeauna ca și instrument ”esențial” pentru detoxifiere fizică și vindecare, dar nu numai.
În multe tradiții religioase - ”postul” reprezintă condiția esențială a unei legături mai bune cu ”Divinul” - fiind recunoscut faptul că partea ”divină” din noi poate fi accesată doar dacă ”temperăm” partea animalică cu ajutorul ”postului”.
De fapt, corpul și creierul beneficiază de toată energia care este altfel folosită continuu cu procesul de digestie, mai ales la cei care aleg să mănânce de mai multe ori pe zi.

La această ”etapă” a postului - se poate ajunge după ani de echilibrare folosind energia fructelor și a legumelor crude (singurele alimente care folosesc doar puțină energie pentru digestie).
Dacă se începe prea devreme cu ”posturile” - mai ales la persoanele foarte ”intoxicate” la nivel de sistem limfatic și cu suprarenalele/rinichii foarte slăbite – atunci agravările și stările de rău sunt mult intensificate – și persoana se poate speria când își simte slăbiciunea organismului.
RĂBDAREA reprezintă o altă lecție importantă învățată de-a lungul procesului de vindecare.

”Posturile” reprezintă varianta supremă a echilibrării și rezistenței organismului.
Am cunoscut persoane care au aplicat în moduri diferite ”terapia prin post”.
Paul Bragg – în cartea sa despre post, menționată atenrior – era un adept al postului ”negru” de 24 de ore în fiecare săptămână și a 4 posturi mai lungi, de 7-10 zile anuale – la schimbările

anotimpurile. El spunea că astfel se adună destul zile de ”nemâncare” în decursul unui an calendaristic – care permit corpului să-și mobilizeze energia și resursele pentru detoxifiere și vindecare.

Alte persoane, mai ales dintre fructarieni (care trec cel mai ușor la perioadele de ”post cu apă” sau ”post uscat” - fără nimic în ziua respectivă) – adoptă perioade de postire tip ”o zi da, o zi nu” - adică o zi consumă fructe, o zi fac complet post.
O astfel de persoană a făcut acest demers timp de un an de zile (în care a mâncat o dată la 2 zile, și atunci, doar fructe) și și-a vindecat probleme importante de sănătate.

Majoritatea celor care au experimentat ”postul” ca și instrument de detoxifiere spun că ”postul uscat” (fără absolut nimic), mai ales pentru 24 de ore – este și mai ușor de ținut decât ”postul cu apă” și mult mai eficient (Robert Lockheart, un fructarian cu experiență de peste 35 de ani – spune că o zi de ”post negru” face cât 3-4 zile de ”post cu apă”).

Oricât pare de ciudat sau neobișnuit – vă pot personal confirma această afirmație. Nu am multă experiență cu ”postirea” (corpul meu este încă prea intoxicat să-mi permită perioade prea lungi de ”postire” fără să apară starea de slăbiciune și suferință a corpului fizic), dar am ținut de mai multe ori 24 de ore de ”post negru” (fără nimic) și o perioadă de 4 zile de ”post cu apă” și mărturisesc că acesta din urmă a fost cel mai greu de ținut. Pentru că de fiecare dată când consumam apa (mai ales atunci când ”mă râcâia stomacul” - nu era foame, știam că este doar acidoza din pereții stomacului) apărea slăbiciune, se accentua greața și starea generală era destul de proastă. La postul ”negru” complet – în câteva ore apare o senzație de uscăciune/împăstare cu mucus a limbii/mucoasei gurii – care ”îți taie” orice poftă, de orice fel! Și poți ține foarte ușor perioada de ”nemâncare”, mai ales cea de scurtă durată de 24 de ore.
Pentru mine, cel mai ușor a fost să țin postul de 24 de ore – de la ora 18.00 seara, până ziua următoare la ora 18.00. Mi-a fost mult mai simplu așa – decât varianta de dimineața până următoarea dimineață – pe care am mai încercat-o – dar nu mi-a reușit.

Nu știu cum este la perioadele prelungite de post, dar în timp, voi avea și această experiență.
O singură precauție de notat la ”posturile uscate”, chiar și cele scurte de 24 de ore - mai ales când începeți cu ele – să nu uitați evacuarea periodică a intestinelor! - cu ajutorul clismelor. Pentru că la postul cu apă, evacuarea intestinelor încă se produce, câteva zile bune, datorită efectului lichidului - curățenie și eliminare. Pe când la postul uscat – eliminările se opresc complet și pot produce ”auto-intoxicație” - cu stare de slăbiciune, somnolență și chiar stare de rău.

Alte persoane reușesc periode prelungite de post – precum 30-40 de zile de post cu apă – urmate de 5-7 zile de ”post uscat” (un ”ucenic” de-al doctorului Morse – din Thailanda) – susținând că numai după această perioadă atât de îndelungată a reușit să elimine o materie negricioasă, lipicioasă din intestine și a început să se simtă ceva mai bine cu sănătatea.

Valeriu Popa, un celebru vindecător român, era adeptul posturilor cu ”apă distilată” de 40 de zile, care erau ”răspunsul său” la solicitările de tratamente pentru bolile grave.

http://www.edituraprestige.ro/valeriu_popa.pdf

http://salvativasemenii.wordpress.com/carti/

Sunt zeci de oameni care și-au vindecat tumori și cancere ținând acest post, la indicația lui Valeriu Popa. Problema în prezent este că oamenii sunt ȘI MAI INTOXICAȚI, și mai slăbiți decât erau în anii 70 sau 80, când le indica Valeriu Popa postul cu apă distilată – și orice tentativă de ”postire” duce în prezent la apariția unor ”crize de vindecare” și a unor agravări – care de multe ori îi bagă pe

oameni în spital (și îi descurajează să mai caute în dietă soluția probemelor lor!).
De aceea, de fiecare dată – recomand oamenilor prezentului începerea TREPTATĂ a procesului de detoxifiere și adaptarea sa la reacțiile organismului (exact demersul ”Sănătate 5D”).

Este evident că avem organisme extrem de slăbite și intoxicate. Suntem ”slăbiți” ereditar – ne naștem din generații de oameni hrăniți cu mâncare gătită și cu ”deșeuri” considerate alimente. Corpul nostru fizic este format din ”proteine” denaturate și este lipsit de vitalitate.
O constatăm majoritatea, mai ales după vârsta de 35-40 de ani – când suntem cu toții ”loviți” de epidemia de ”oboseală cronică” și de toate bolile pe care le văzusem apărând la părinții și bunicii noștri (construite în mod tăcut în corp în zeci de ani de abuzuri).

Este evident că provocările cu care ne confruntăm în prezent sunt mult mai mari decât în trecut – având în vedere și faptul că multe dintre fructele și legumele pe care le avem la dispoziție nu sunt de bună calitate, sunt pline de substanțe chimice, fertilizatori și îngrășăminte.
Trăim într-o perioadă istorică în care omenirea are la dispoziție mai multă hrană ca niciodată, dar care este în 98% din cazuri de foarte proastă calitate.

Este un paradox al timpurilor moderne – să fim supra-nutriți și intoxicați – în același timp.
Și a devenit ”normalul” să ne ”așteptăm” la vieți scurte și pline de suferință – în care să nu facem altceva decât să fim clienții permanenți ai diferitelor ”sisteme” inventate de societate – precum sistemul medical, sistemul farmaceutic, sistemul financiar sau sistemul juridic.

Dacă oamenii s-ar hrăni sănătos – și ar fi sănătoși fizic, emoțional și mental – nu ar fi nevoie de nici unele din aceste sisteme – ele ar dispare ”de la sine” ca fiind ”inutile”.
Laolată cu întregul/uriașul sistem ”alimentar” (producători/distribuitori/vânzători) – și restaurante / localuri / autoserviri – care sunt INUTILE și DISTRUGĂTOARE ale sănătății.

În aceste ”locuri de servit masa” - pe lângă ingredientele ”îndoielnice” (alimente congelate sau păstrate în condiții improprii, sau prea mult ținute în depozit) și ”procesul de gătire” propriu-zis (cu ”omorârea” vieții din alimente și adăugarea ”otrăvilor” sub formă de sare, condimente tip ”Delikat” cu potențatori de gust precum MSG, uleiuri etc etc) – mai apare și ”transferul” energetic de la persoana care prepară masa la mâncarea pe care o prepară. Dacă bucătarul sau bucătăreasa care a gătit mâncarea la restaurant au avut o zi proastă – toți ”clienții” din acea zi vor avea o zi la fel de ”proastă” (efectul de ”domino” negativ - ”dă mai departe”!)
Și la toate – se adaugă ”combinarea” de energii ale clienților unui restaurant – care fumează, beau, consumă alcool, cafea și alte stimulente – iar aceste ”energii” intră și în corpul celor care doar ”miros” fumul de țigară, aburii de la alcool și cafea – plus restul de eliminări invizibile, dar prezente – ale corpurilor celor prezenți.
Așadar – masa luată la un restaurant, local, autoservire – reprezintă în prezent o adevărată ”intoxicare” combinată la toate nivelurile.

Am experimentat personal, în diferite locații – acest tip de ”intoxicare” - întrucât ”ieșitul la restaurant” devenise într-o perioadă o ”ocupație de timp liber”, prin intermediul căreia socializam cu prietenii noștri.
După ce au apărut multe reacții – după consumul hranei în diferite locuri – inclusiv în restaurante vegetariene sau restaurante raw-vegane – am renunțat să mai petrecem ”timpul liber” de socializare în aceste locuri.

Vă mai spuneam că locul meu ”favorit” de ieșit cu prietenii a rămas, paradoxal, restaurantul turcesc din Constanța (îmi place în mod deosebit Captan Baba din Constanța – pentru că am multe variante ”vegetariene”). Salatele pe care le consum de aici – îmi declanșează o mică scădere de energie – recuperabilă după un somn bun. Bucătarii turci sunt foarte îndemânatici, au energie frumoasă,

folosesc foarte puțin sau deloc sarea la gătit, folosesc foarte multe legume, foarte multă lămâie și sunt foarte flexibili în a adapta salatele la cererea consumatorilor.
Dar și această ieșire este absolut ”ocazională” - atunci când este nevoie ”neapărat” de o ”socializare” cu prietenii pe ”vechea energie” (să ”sărbătorim” ceva – pentru că oamenii NU ȘTIU să sărbătorească decât ”la o masă” evenimentele importante ale vieții).

Tocmai datorită ocazionalelor ”scăpări” pe lângă dieta de detoxifiere (cu fructe și legume ”crude”) - apare și nevoia de ”post” - de ”pauză” completă la alimentare perioade variate de timp – care ajută corpul să elimine mai rapid ceea ce se introduce – în același timp, ajutându-l să elimine și depozitele de toxine acumulate în ani de zile de mâncare ”gătită”.

Posibilitatea menținerii de perioade prelungite de ”posturi” - în care corpul nostru NU are nevoie de nici un fel de ”Hrană” - nici mâncare, nici apă măcar – dovedită de zeci de oameni care au trecut prin proces – ne arată de CÂT DE PUȚIN avem nevoie pentru a trăi în condiții foarte bune de sănătate.
Toate informațiile despre ”cât de multe avem nevoie” din societatea modernă – nu sunt decât ”falsuri” care ne fac să menținem ”viabile” sisteme comerciale uriașe inutile.

Descoperim treptat acest lucru – pe măsură ce avansăm în aplicarea măsurilor de detoxifiere și incorporăm și ”postul” ca opțiune a vieții noastre – indiferent de forma sa de aplicare.

Personal – am avut viziunea ”inutilității” tuturor restaurantelor lumii – a afacerilor ”cu mâncare” și a miilor de fabrici, ferme de animale (mai ales vaci și oi) și a eforturilor milioanelor de oameni implicați în producerea ”de hrană” tip grâne – sau tip carne, pește, lactate, ou, făinoase, dulciuri etc.

Tocmai prezența acestei industrii alimentare diversificate și supra-otrăvitoare – este cea care menține starea de sănătate proastă a omenirii lumii.

Când realizezi că Natura îți oferă toate fructele și legumele crude de care are nevoie (atât de puțin) corpul fizic pentru a rămâne în viață – și de asemenea că ”postirea” este o opțiune importantă (care poate fi aplicată în perioadele de timp mai dificile – precum perioadele ”reci” - iarna sau toamna) – atunci înțelegi DIRECȚIA ERONATĂ și extrem de ”COMPLICATĂ” în care s-a îndreptat omenirea prezentului – depărtându-se mult de ”SURSA DE ENERGIE” interioară – de DIVINITATEA interioară și de POSIBILITĂȚILE reale ale ființei umane.

Un alt efect al SIMPLIFICĂRII dietei și îndreptării acesteia către varianta ”fructariană” alternativ cu variantele tip ”postire” - îl reprezintă modificările semnificative la nivel mental și emoțional.
Majoritatea fructarienilor devin persoane extrem de dinamice, optimiste, fericite, mulțumite cu puținul pe care îl au, foarte creative – găsind resurse și activități în orice moment – și extrem de deschise către ”contactul” direct cu forțele creative ale lumii.
Fructarienii cu experiență au tendința naturală de a se retrage din mijlocul ”interesului public” - nu mai sunt interesați să atragă atenția asupra lor și alegerilor lor – dimpotrivă – se mulțumesc să aplice ceea ce au învățat că le face bine și le permit și celorlalți să-și facă propriile experiențe, în conformitate cu ”lecțiile” pe care le au cu toții de învățat pe Pământ.

Fructarieni ajung să fie ”mulțumiți” doar cu o viață simplă, frumoasă, cât mai aproape de Natură și de roadele acesteia.

http://vimeo.com/36666602

Descoperim treptat ”drumul” către următoarea evoluție a ființei umane – către propria sa ”divinitate” interioară – către partea de ”energie” pe care și-o revelează treptat – atunci când corpul

fizic se află în stare de echilibru și sănătate.

Este un alt drum evoluțional posibil pentru ființa umană – către un alt tip de libertate – care îi stă acesteia la dispoziție.
Și care este explorat în diferite tradiții spirituale după ani și ani de muncă și proceduri (ce implică multe dintre ele – diete simple și posturi).
Acest drum evoluțional devine posibil nu doar pentru puținii ”aleși”, ci pentru din ce în ce mai mulți oameni.

SIMPLITATEA este cheia către pasul următor evoluționar al oamenilor.
Și fiecare învață, în felul său și prin lecțiile vieții – să descopere drumul către această evoluție.

Reluând cele 5 etape ale procesului Sănătate 5D – am realizat că ”SIMPLITATEA” este esența fiecărei componente:
DIETA – SIMPLĂ – este cea care permite corpului fizic să-și mențină și economisească energie pentru vindecare, regenerare, detoxifiere
DETOXIFIEREA – remediile SIMPLE – din plante – sau măsurile ”simple” tip hidroterapie, saună, masaje sau cataplasme – reprezintă cele mai eficiente intervenții terapeutice pentru stimularea eliminărilor de toxine din corp.
DETAȘAREA – emoțională, mentală, socială – este o SIMPLĂ schimbare a ”punctului de referință” - de la poziția ”participantului” implicat 100% în dramă (telenovelă), la poziția ”observatorului” - a celui care observă cumva de ”pe margine” ceea ce i se întâmplă, tot lui, în timp ce ia parte la joc.
DECIZIA sau procesul decizional devine SIMPLU atunci când ne focalizăm pe OBIECTIVUL principal: SĂNĂTATE la toate nivelele – fizic, emoțional, mental și social.
Iar DESCHIDEREA către perceperea ”directă” a energiei și acceptarea ”curgerii” în fluxul acesteia în fiecare moment al vieții – se transformă în SIMPLITATEA unei vieți trăite în ritmul Naturii.

SIMPLITATEA înseamnă o întoarcere către ”centru”, către ”acasă”, către ”Sursa” interioară de energie, care este atât în interiorul nostru, cât și pretutindeni în jurul nostru.
Către ”energia” care ESTE.

Aici este momentul în care doresc să vă mai împărtășesc ceva legat de întregul proces de ”detoxifiere” și ”vindecare”.
Ceva despre care am mai vorbit la un moment dat, dar doresc să accentuez din nou ideea.

Faceți întregul proces să fie PLĂCUT – ca UN JOC din copilărie – în care să VĂ SIMȚIȚI BINE și SĂ VĂ AMUZAȚI – să vă facă foarte multă plăcere.

Chiar dacă apar uneori ”suferințe” fizice, emoționale sau mentale.
Vor apare și vor dispare.
SUFERINȚA are o EVOLUȚIE OSCILANTĂ – ca orice în lumea aceasta dual în care trăim.
Apare și dispare. Vine și pleacă.

NIMIC NU DUREAZĂ VEȘNIC.

De aceea – încercați să vă amuzați chiar și în mijlocul suferințelor, încercați să vă ”jucați” cu tot ceea ce apare în viața voastră în timpul procesului – râdeți de ”fața” pe care o aveți în diminețile voastre ”proaste” sau de orice neputință pe care o veți descoperi pe parcurs.
Am avut și noi zile în care ne-am simțit mai rău decât ”moșii” și ”babele” care se târau pe stradă, cu picioarele ankilozate de reumatism.
Am avut zile cu erupții pe piele destul de urâte sau cu dureri intestinale intense.

De câte ori am putut – ne-am ”amuzat” de situație – știind că va fi trecătoare.

NU VĂ SPERIAȚI DE NIMIC!
AVEȚI ÎNCREDERE ÎN PUTEREA DE REFACERE ȘI REGENERARE A CORPULUI VOSTRU!
Nu aplecați urechea la cei din jur – care ”știu mai bine” de fiecare dată ce trebuie să faceți cu corpul VOSTRU pentru a vă fi bine.

VOI SUNTEȚI SINGURII CARE ȘTIȚI CE AVEȚI DE FĂCUT CU PROPRIUL CORP!

Nu lăsați pe nimeni să vă dea sfaturi – mai ales din acelea care conțin ”nuclee” de frică și panică.
Deschideți-vă pentru IUBIRE și energie frumoasă – acceptați-o de la orice este dispus să o dăruiască – și ”ecranați-vă” energetic pentru orice vibrație care ”nu este iubire”.

AVEȚI RĂBDARE CU MINUNATUL VOSTRU CORP.
Învățați, zi după zi, ”limbajul” prin care acesta încearcă să comunice cu voi – și să vă transmită stările sale de confort și disconfort.
Învățați ce aveți de făcut și ce NU aveți de făcut – pentru a-i crea suferință.
Urmăriți-i atent ”semnalele” și adaptați-vă continuu procesul ”Sănătate 5D” la reacțiile corpului.

Nimeni nu vă poate spune dinainte ce vă așteaptă, în această călătorie de redobândire a sănătății.
Oricâtă cunoaștere teoretică ar avea cineva – oricâtă înțelegere a procesului și experiență ”practică” prin urmărirea altor persoane – ar avea – nu va reuși să vă ”prevină” de surprizele care pot apare pe parcurs.
Și atunci când vă treziți că pățiți ceva – sau apare ceva – NU VĂ SPERIAȚI – NU VĂ PANICAȚI – IEȘIȚI REPEDE din reacția ”bietul de mine” - intrați în starea de DETAȘARE – de ”observator” și veți reuși să fiți mai obiectivi – să puteți lua cele mai bune măsuri în situația respectivă.

Cu cât știți mai multe – cu cât ”vedeți” cât mai CLAR ”adevărul” în propria viață – cu cât pricepeți regulile și le ”trăiți” validitatea – cu cât avansați în detoxifiere și aveți corpul mai curat, mintea mai limpede, emoțiile mai puțin ”extremiste” - cu atât FRICA se diminuează și apare starea de LINIȘTE INTERIOARĂ.
LINIȘTEA – ȘI PACEA – vin odată cu SIMPLIFICAREA și cu dispariția FRICII.

Există multe căi de a găsi această liniște și pace interioară.
Școala ”Sănătate 5D” v-a propus una dintre ele – care presupune începerea din planul fizic – de la biochimia și fiziologia corpului – și se extinde în toate domeniile vieții.

Vă mulțumesc că ați acceptat să parcurgeți toate lecțiile Școlii – și că ați fost ”acordați” la fluxul de energie care ”m-a împins” către procesul de ”trezire”/vindecare/curățare/detoxifiere/regenerare în care mă aflu și ne aflăm cu toții – în prezent.
Informațiile din aceste lecții sunt venite PRIN mine, nu de la mine – de la ”energia” care ne ghidează pe toți – și care ne indică evident drumul.

În toate lunile de când învățăm despre corpul nostru și modul în care alimentația îi influențează funcționarea – am reușit doar să convingem mintea conștientă de erorile existente în viața fiecăruia dintre noi, în prezent.
Corectarea lor – a dependențelor alimentare – a ”legăturilor” sociale care ne epuizează de energie – durează ani de zile.
Este un proces continuu – de ”dezvățare” a unor obiceiuri – la fel cum a fost ani de zile ”de învățare” a acelorași obiceiuri”.

Vă doresc tuturor PERSEVERENȚĂ și ENTUZIASM în continuarea procesului de aplicare practică a tot ceea ce am învățat noi împreună.
Vom regândi o nouă strategie și o nouă modalitate de a continua procesul de învățare și legătură cu toți cei interesați.
Clubul ”Iubim fructele” va fi locul de întâlnire a tuturor absolvenților Școlii Sănătate 5D și a tuturor celor aflați pe drumul ”vindecării” prin Strategia Sănătate 5D de peste 2-3 ani.
Aici vom continua discuțiile, prezentările de materiale, propunerile de activități și alte schimburi de informații.

Cu toții învățăm, cu toții creștem și evoluăm – cu toții ne perfecționăm înțelegerea și însușirile - ”skill”-urile practice.

VĂ DORESC SĂ VĂ BUCURAȚI DE LUMINA ȘI ENERGIA FRUCTELOR ȘI A LEGUMELOR – DE CULORILE ȘI PARFUMURILE LOR – PRECUM ȘI DE ÎNTREAGA PUTERE DE REFACERE ȘI REGENERARE A NATURII.

Dedic toate lecțiile și toată informația adunată în cursul celor 30 de lecții
CU RECUNOȘTINȚĂ,
Sufletelor luminoase din jurul meu!

SUNTEȚI FRUMOȘI CU TOȚII – ȘI ESTE UN PRIVILEGIU SĂ VĂ CUNOSC, PE FIECARE DINTRE VOI!

BIBLIOGRAFIE:

Dr. Robert Morse – Să trăim sănătos fără toxine, Editura Paralela 45, 2011
http://www.drmorsesherbalhealthclub.com/
http://www.youtube.com/watch?v=WmQeDki7E2E
http://www.youtube.com/watch?v=l8sCsBEbtKI
Colin Campbell – Studiul China
Bruce Lipton – Biologia credinței
http://www.scribd.com/doc/59677716/BRUCE-H-LIPTON-Biologia-Credintei
http://www.youtube.com/watch?v=WnmLajn1Pec
Radu Ilie Mânecuță – Nutriția omului, act sacru, Orfeu 2000
http://www.scribd.com/doc/79004995/Radu-Ilie-Manecuta-Nutritia-Omului-Act-Sacru
Barbara Wren – Trezirea celulară, Editura For you, 2011
Charlotte Gerson și Beata Bishop – Terapia Gerson pentru vindecarea cancerului și altor afecțiuni cronice
http://www.altamedicina.com/miracolul-gerson-the-gerson-miracle-2004/
Evanghelia Esenianã – Editura Orfeu 2000
Arsenie Boca – Cărarea împărăției
http://www.scribd.com/doc/12920545/Arsenie-Boca-Cararea-Imparatiei
Ieromonah Ghelasie – Medicina isihastă (vol 3), Rețetele medicinii isihaste (vol 7) – Editura Playtera, Colecția Isihasm, București 2007
Mihăiță Toma – Dezintoxicarea fizică și psihică, tehnici și produse, Ed Dharana, 2009
Mihăiță Toma – Apa, miracolul vițeii – Terapii interne cu apă, Ed Dharana, 2010
Rosina Sonnenschmidt – Kidneys and Bladder – Basis of Self-Realisation – with homeopathy, naturopathy and exercises – Narayana Publishers, 2012 (Organ – Conflict – Cure Serie)

Un interviu excelent cu Bruce Lipton:
http://fymaaa.blogspot.ro/2013/09/bruce-lipton-puterea-constiintei-4092013.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+IesireaDinMatrix+(Ie%C5%9Firea+Din+MATRIX)
http://www.youtube.com/watch?v=Ng0unR0c57I (Preview)

Luule Viilma – Colecția ”Învață să te ierți” (Editura Dharana)
Volumul 1 – Lumina sufletului
Volumul 2 – Să stagnezi sau să evoluezi
Volumul 3 – Alungă răul din tine
Volumul 4 – Căldura speranței
Volumul 5 – Izvorul luminos al iubirii
Volumul 6 – Durerea este în sufletul tău

Caroline Myss – Anatomia spiritului – cele șapte stadii ale puterii și vindecării – Editura Cartea Daath, 2006
Caroline Myss – De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem? - Editura For you, 2007
Francesa McCartney – Medicina intuitivă, conexiunea între energia subtilă, meditație, echilibru, intuiție și sănătate, Editura Mix – 2009
Michael Talbot – Universul Holografic, Editura Cartea Daath, 2004
Ilie Cioară – Minunata călătorie spre adâncurile propriei ființei, Editura Herald

Rosina Sonnenschmidt – Liver and gallbladder – acquired authority, with homeopathy, naturopathy and exercises, Narayana Publishers, 2009
Rosina Sonnenschmidt – The Digestive Organs – Pathway to the Centre, with homeopathy,

naturopathy and exercises Narayana Publishers, 2010
Michio Kushi – Your Face Never Lies, Avery, 1983
Daverick Leggett – Recipes for Self-Healing, Meridian Press, 1999
Expoziția The Human Body - http://www.youtube.com/watch?v=i5bBtohsCCI
http://thbexhibition.com/
Film australian Trezirea - http://www.youtube.com/watch?v=XKkWIi53ITc

David Icke – Iubirea infinită este singurul adevăr, restul este iluzie, Editura Daksha, 2011
Gregg Braden – Matricea divină, un pod ce leagă timpul, spațiul, miracolele și credințele, Editura For you, 2007
Gregg Brade – Codul lui Dumnezei, secretul trecutului, promisiunea viitorului, Editura For You, 2005
Bruce Lipton – Evoluția spontană, viitorul nostru pozitiv și modul de a ajunge la el, din punctul în care ne aflăm, Editura For You, 2010
Barbara Wren – Trezirea celulară, cum păstrează corpul uman lumina și cum o creează, Editura For You, 2011
Amit Goswami - Doctorul cuantic – ghidul unui vizician pentru sănătate și vindecare" , Editura Orfeu, 2007
Amit Goswami - Universul conștient de sine, Editura Orfeu 2000, 2008
Jonette Crowley – Fuziunea dintre suflet și trup – descoperă cheia vindecării și a transformării spirituale, Editura Daksha, 2013
Lynne McTaggart – Câmpul – căutarea forței secrete a Universului, Editura Adevăr Divin, 2009

Site-uri
http://www.youtube.com/user/FullyRawKristina
http://www.youtube.com/watch?v=pSPU4fCfyzc&list=TLzni5b5xR99M
http://www.filmedocumentare.com/apa-misterul-cel-mare/
http://www.thefruitarian.com/
http://www.youtube.com/user/TheFruitarian
http://www.youtube.com/watch?v=cumSgvd59-I
http://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Ehret
http://ebookbrowsee.net/rational-fasting-regeneration-diet-and-natural-cure-for-all-diseases-ehret-arnold-pdf-d212565149
http://www.healsa.co.za/PDF%20Files/Mucusless_Diet.pdf
http://en.wikipedia.org/wiki/Hereward_Carrington
http://www.scribd.com/doc/67076297/53696835-POSTUL-Un-Miracol
http://mangodurian.blogspot.com/
Aici puteți urmări în special interviurile cu alți fructarieni celebri din lume – în care fiecare își istorieste propria experiență
http://www.fruitarian.info/
http://www.beyondveg.com/cat/nat-hyg/